

Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Adéla Řehořková

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Úroveň motoriky předškolních dětí ve vztahu
k režimu pohybových aktivit**

**The level of preschool's children motor skills in relation
to mode of physical activities**

Adéla Řehořková

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Vojtíková
Studijní program: Specializace v pedagogice
Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

2020

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Úroveň motoriky předškolních dětí ve vztahu k režimu pohybových aktivit“ vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

.....

podpis

PODĚKOVÁNÍ

Mé poděkování patří především paní magistře Lence Vojtíkové za její vstřícný přístup, odborné vedení mé práce a za poskytnutí mnoha cenných rad. Velmi děkuji za spolupráci mé kolegyni z mateřské školy, všem zúčastněným dětem a jejich rodičům, bez kterých bych tuto práci nemohla realizovat. Velmi děkuji také mé rodině za podporu.

ANOTACE

V bakalářské práci se zabývám srovnáním úrovně motoriky předškolních dětí a jejich pohybovými aktivitami. Cílem mé práce je zjistit úroveň motoriky předškolních dětí ve vztahu k režimu a pohybových aktivit mimo mateřskou školu. Práce obsahuje teoretickou a praktickou část.

V teoretické části se věnuji charakteristice dítěte předškolního věku od 3 do 6 let, jeho tělesnému, motorickému a sociálnímu vývoji a faktory působící na vývoj dítěte. V další kapitole se zaměřuji na pohybovou aktivitu, její význam a na vhodné pohybové aktivity v předškolním věku. Na závěr této kapitoly se zmiňuji o důležitosti hry v tomto období. V následující kapitole popisuji základní motoriku a motorické dovednosti. Dále se zabývám motorickou výkonností a možnostmi jejího měření. Na závěr teoretické části se zmiňuji o tělesné zdatnosti a jejich složkách.

V praktické části využívám metodou dotazníku ke zjištění režimu pohybových aktivit předškolních dětí a dále metodu testování, ke zjištění úrovně motoriky. Testování se zúčastnilo 32 dětí z mateřské školy, konkrétně ze dvou tříd ve věku od 5 do 6 let. Testy ke zjištění úrovně motoriky obsahují běh na 20 m pro testování běžecké rychlosti, skok do dálky z místa sounož pro zjištění úrovně dynamické síly dolních končetin, hod pravou a levou rukou pro zjištění dynamické síly horních končetin. Výsledky motorických testů jsem vyhodnotila a porovnála s dotazníky, které byly vyplněny rodiči. Cílem výzkumu je zjistit, zda děti, které dochází na nějakou organizovanou pohybovou aktivitu mimo mateřskou školu nebo mají více neorganizovaných aktivit týdně, budou mít lepší výsledky v testování úrovně motoriky než děti, které mají pohybu méně.

KLÍČOVÁ SLOVA

předškolní věk, pohybová aktivita, motorika, motorická výkonnost, tělesná zdatnost

ANNOTATION

In my bachelor thesis I deal with the level of preschool's children motor skills and their physical activities. Main purpose is to find out the level of preschool's children motor skills in relation to mode of physical activities outside kindergarten. The thesis is divided into theoretical and practical part.

In the theoretical part I pursue characteristics of a preschool's children aged between 3-6 years, their physical, motor and social development and related affecting factors. Next chapter is focused on physical activity and it's importance, and also on appropriate physical activities for preschool age. At the end of this chapter I mention the importance of playing games in this period. The following chapter describes basic motor skills. I also deal with motor performance and the possibilities of testing it. At the end of the theoretical part I mention physical fitness and its components.

In the practical part I use survey as a method of research to determine preschool's children mode of physical activities. I also use tests as a method to detect the level of motor skills. 32 children aged 5-6 years from two classes participated in the testing. The motor skill assessment includes a 20 m dash for measuring running speed, standing long jump to determine the level of dynamic strength of the lower limbs and overhand throw with both dominant and non-dominant hands to determine the dynamic strength of the upper limbs. I evaluated results of motor skill assessment and compared them to surveys completed by parents. Main purpose is to find out if children participating in nosnchool organized physical activities or involved in unorganized physical activities achieve better results, than children with less physical activity.

KEYWORDS

Preschool age, physical activity, motorics, motor performance, physical fitness

Obsah

1	Úvod	9
TEORETICKÁ ČÁST		11
2	Charakteristika dítěte předškolního věku	11
2.1	Charakteristika růstu a vývoje	12
2.1.1	Tělesný a motorický vývoj předškolního dítěte	13
2.1.2	Sociální vývoj předškolního dítěte	16
2.2	Faktory působící na vývoj dítěte.....	18
2.2.1	Rodinné prostředí	18
2.2.2	Širší sociální prostředí	20
2.2.3	Etnické prostředí.....	20
2.2.4	Lokální prostředí.....	20
3	Pohybová aktivita v předškolním věku	22
3.1	Význam pohybové aktivity v předškolním věku	23
3.2	Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku	25
3.2.1	Organizované pohybové aktivity.....	26
3.2.2	Neorganizované pohybové aktivity	26
3.3	Hra dětí předškolního věku.....	27
4	Základní motorika.....	28
4.1	Dovednosti nelokomoční	29
4.2	Dovednosti lokomoční	29
4.3	Dovednosti manipulační	30
5	Motorická výkonnost.....	31
5.1	Testy základní motorické výkonnosti	32
6	Zdatnost a její složky.....	34

6.1	Aerobní zdatnost	35
6.2	Svalová zdatnost	35
6.2.1	Svalová síla.....	35
6.2.2	Svalová vytrvalost	36
6.3	Flexibilita	36
6.4	Složení těla.....	37
7	Praktické řešení výzkumných otázek	38
7.1	Cíl.....	38
7.2	Dílčí cíle.....	38
7.3	Úkoly práce.....	38
7.4	Hypotézy	39
7.5	Metody práce	40
7.5.1	Dotazník určený pro rodiče dětí	40
7.5.2	Motorické testy	41
7.6	Charakteristika výzkumného souboru.....	42
7.7	Realizace výzkumu	43
7.8	Zpracování dat	43
8	Výsledky výzkumné části.....	45
8.1	Výsledky testování motorické úrovně dle pohlaví.....	45
8.2	Porovnání výsledků testování dle dotazníku pohybových aktivit	49
8.2.1	Organizované pohybové aktivity.....	49
8.2.2	Neorganizované aktivity.....	51
8.2.3	Způsob dopravy do mateřské školy	60
8.3	Společná pohybová aktivita rodičů s dětmi	62
8.4	Porovnání výsledků předškolních dětí testovaných v roce 2010 a 2020	63

9	Diskuse	65
10	Závěr.....	69
11	Seznam použitých informačních zdrojů	71
12	Seznam příloh.....	74

1 Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma „Úroveň motoriky předškolních dětí ve vztahu k režimu pohybových aktivit“. O toto téma jsem se začala zajímat při své práci v mateřské škole na pozici učitelky. Vedu svou třídu již třetím rokem a pravidelně s ní docházím cvičit do tělocvičny, kde děti pozoruji při pohybových hrách a jejich sportovních výkonech. Všímám si jejich pohybové kultivovanosti a tělesné zdatnosti.

Pohybová aktivita je jedním z nejpřirozenějších jevů, která provází člověka od narození. Dítě by mělo mít dostatek příležitostí k pohybovým aktivitám všeho druhu. Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda režim a objem organizovaných pohybových aktivit předškolních dětí mimo mateřskou školu ovlivňuje jejich aktuální úroveň výkonů ve vybraných motorických testech. Zajímá mě, jaké pohybové aktivity děti provozují mimo mateřskou školu, kolik z nich dochází na nějakou organizovanou aktivitu, kolik dětí má dostatečný prostor pro spontánní pohybové aktivity a zda jejich režim a objem aktivit má vliv na jejich úroveň motoriky. Tato práce by mohla přispět ke zjištění, jak jsou na tom děti s pohybovými aktivitami v jejich volném čase, jelikož současný životní styl bohužel upřednostňuje jiné činnosti před pohybovými aktivitami, např. nadměrné sledování televize, vysedávání u počítače, častá jízda autem apod. Dále mě zajímá, porovnání výsledků testů s testy z minulých let.

Dále chci zjistit, kolik času společně rodiče tráví s dětmi pohybovou aktivitou. Rodiče by měli být svému dítěti příkladem, podporovat jeho přirozenou touhu po pohybu a aktivně s ním sportovat, neboť právě oni nesou zodpovědnost za jeho duševní a tělesný vývoj. Mohou tak kladně ovlivnit vztah dítěte k pohybu, následně sportu a tím i jeho budoucí trávení volného času a celkový životní styl. Není nutné dítě přihlašovat do kroužků zaměřených pouze na jeden sport, naopak je lepší volit pro dítě kroužky takové, které rozvíjejí pohybové dovednosti celkově a všestranně. Dítě má lepší možnost osvojit si více druhů aktivit a následně se rozhodnout, kterému sportu se chce věnovat. Dítě by mělo vstupovat do školy dostatečně pohybově vybavené a dobrá motorická zdatnost je jednou ze složek školní zralosti. Pozitivně ovlivňuje odolnost vůči zátěži, nemocem a přispívá tak k lepší úspěšnosti ve škole.

Na začátku své práce se zabývám charakteristikou předškolního dítěte, jeho sociálním, tělesným a motorickým vývojem. Důležitou kapitolou teoretické části bude třetí kapitola, která se zabývá pohybovou aktivitou, jejím významem, vhodnými aktivitami pro dítě předškolního věku a samozřejmě důležitostí hry v tomto věku. V následujících kapitolách se budu věnovat základní motorice, motorické výkonnosti a tělesné zdatnosti.

Ve druhé části se budu věnovat metodologii výzkumu a jeho konkrétnímu popisu. Stanovím si čtyři jasně formulované hypotézy, na které budu přihlížet při zpracování vyhodnocení výzkumu. Pomocí grafického znázornění a tabulek, vyhodnotím výsledky jednotlivých dotazníků a výsledků testů motoriky a porovnáám je. Ve své práci využívám dostupnou literaturu, která se zabývá tímto tématem, některé internetové zdroje a také své vlastní poznatky z praxe.

TEORETICKÁ ČÁST

2 Charakteristika dítěte předškolního věku

Předškolní věk označuje celé období od narození až do vstupu do školy. Široké pojetí má svůj praktický význam zejména při plánování výchovných a sociálních opatření pro děti před jejich povinnou školní docházkou. Má však i svá úskalí a to taková, že svádí k tomu, aby se vývojové potřeby všech dětí v prvních šesti letech nepřipustně srovnávaly, a také aby se podstatné rozdíly, které můžeme pozorovat mezi batolaty a dětmi mezi třetím a šestým rokem, ignorovaly nebo alespoň snižovaly na rozdíly pouze kvantitativní. Předškolní období je „věkem mateřské školy“, ale nebylo by správné chápat je pouze z tohoto hlediska. Jednak hodně dětí do školky nechodí, jednak rodinná výchova stále zůstává základem, na kterém mateřská škola dále účelně staví a napomáhá dalšímu rozvoji dítěte (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Dítě v předškolním věku vyspívá po všech stránkách – tělesné, pohybové, intelektové, citové i společenské. Dítě je v tomto období velice aktivní, většinu podnětů si opatří už samo vlastním úsilím, a to diferencovaně podle svého zájmu. Předškolní věk zabírá zhruba čtvrtý, pátý a šestý rok věku dítěte (Matějček, 2005).

Matějček (2005) popisuje základní charakteristiku předškolního dítěte. Dítě přijímá kulturní nároky své společnosti – používá jídelní příbor a další „nástroje“, ale i tužku a papír. Postupuje také vývoj vnímání zrakového a sluchového a ovšem i propojení jednoho s druhým. Výslovnost nebývá ještě dokonalá, ale od prvních písniček či básniček vývoj řeči postoupí tak dalece, že před vstupem do školy, jsou u dítěte přítomny prakticky všechny formy větné skladby.

Předškolní dítě má rádo pohádky, jeho hra je plná fantazie. V dětské společnosti by dítě mělo zpravidla být jako ryba ve vodě, a pokud ne, dělá nám to starosti. Vytvářejí se tzv. prosociální vlastnosti, jako je souhra a spolupráce, dále soucit a soustrast, společná zábava, první přátelství atd. Každé dítě, které není dobře schopno navázat kontakt s druhým, je tedy o tohle ochuzeno (Matějček, 2005).

Dítě je v tomto věku velice sugestibilní, osvojuje si poměrně lehce hygienické, pracovní a společenské návyky toho prostředí, v němž vyrůstá. Proto v tomto období nejspíše

zachytíme vývojové odchylky, které jsou podmíněny výchovným zanedbáváním v rodině, psychickou deprivací, rodinnými konflikty, týráním či psychickým a sexuálním zneužíváním. Dítě nyní také nejlépe přijímá všechny zvláštnosti a nápaditosti druhých dětí, což je výhodná situace právě tam, kde hledáme pomoc pro dítě s vývojovým opožděním, malformacemi ve vnějším zjevu nebo výraznějšími odlišnostmi v chování (Matějček, 2005).

2.1 Charakteristika růstu a vývoje

Fyzický rozvoj je dán tělesným růstem a vývojem, a to hlavně na základě genetických dispozic, které jsou ovlivněny celým způsobem života, především tělesnou aktivitou a výživou. Takže i dítě s geneticky dobrými předpoklady pro optimální tělesný růst se může stát dítětem otlým, a to při nevhodné stravě. Fyzický rozvoj je možné sledovat z hlediska růstu výšky a hmotnosti, ale také z hlediska fyzické funkčnosti to znamená, jak se jedinec vyrovná s různými nároky z hlediska tělesných funkcí, např. vyběhne po schodech, přeskočí potok, unese batoh, aniž by se příliš zadýchal. V tomto případě se jedná o tělesnou zdatnost, která by měla být s růstem a vývojem propojena. Tělo by mělo být funkční, mělo by se unést, zvládnout materiální okolí a zvládnout samo sebe (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, Svobodová 2015).

Zásadní pro celkový růst a vývoj je zrání centrální nervové soustavy i celé nervové sítě. Základem pro zvládání těla i celé nervové sítě. Dozrání je základem pro vnímání svého těla ale i prostředí, zvládání těla, porozumění situaci, pokynům, pravidlům apod. Pro řízení kosterních svalů a zvládnutí pohybových dovedností je zásadní mentální úroveň, a tím je zpětně důležitá i pro veškeré pohybové aktivity, které podporují tělesný růst a vývoj. Kolem 5. a 6. roku dochází k výraznému posunu v dozrání centrální nervové soustavy, kdy je také zřetelný posun ve zvládání pohybových úkolů a chápání slovních pokynů. Následně ve vývoji dítěte přichází „zlatý věk motoriky“ s optimálními předpoklady učít se pohybovým dovednostem v období mladšího školního věku (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, Svobodová 2015).

„Piaget (1962) ve své kognitivní vývojové teorii zdůrazňuje, že v prvním období do dvou let je velmi důležité vytváření schémat a vzorů v pohybovém vývoji. Toto období je

podle Piageta obdobím zkoumání světa z různé perspektivy, kde pohybová zkušenost dítěte s prostorem, věcmi i jinými osobami je zásadní pro získávání a rozvíjení jeho poznání“ (Dvořáková, 2006, s.5). Dále také zmiňuje Eriksonovu psychosociální vývojovou teorii (Zimbardo et al. 1995), která zdůrazňuje získávání tělesných poznatků v raném období v emocionálně důvěrném prostředí rodiny. Poté Erikson zdůrazňuje sociální stránku v rozvíjení dětské vůle a vůle „chtít a volit“ v období do čtyř let. V tomto věku dítě experimentuje s tělem, pomocí pohybů komunikuje s okolním světem a nabývá zkušenosti. V období do 6 let napodobuje své okolí a přebírá role budoucího života. Po šesti letech je pro dítě důležité zařazení do kolektivu vrstevníků a jejich uznání, kde pohybové předpoklady hrají velkou roli. Prostřednictvím pohybu se tak rozvíjí celá osobnost dítěte, od oblasti psychické a kognitivní až po sociální. Jedinec tak získává mnoho důležitých a celoživotních kompetencí (Dvořáková, 2006).

2.1.1 Tělesný a motorický vývoj předškolního dítěte

Motorický vývoj předškolního dítěte se zdokonaluje a roste kvalita pohybové koordinace. Pohyby už jsou plynulejší, přesnější a účelnější. Dítě je hbitější a jeho pohyby elegantnější, také dokáže s rodiči nebo s jinými dospělými velmi dobře pozorovat a napodobovat sportovní aktivity. Je to vhodné období pro zahájení sportů, jako je plavání, lyžování, jízda na kole. Hry v tomto věku bývají často spojeny s pohybem. Motorický vývoj souvisí s celkovou aktivitou mezi třetím a šestým rokem a s možností pohybu a podmínkami, které vytváříme, aby dítě mohlo rozvíjet své motorické schopnosti a dovednosti. Pohybová koordinace se projevuje také ve schopnosti plné sebeobsluhy (dítě se obléká a svléká, pečuje o svou hygienu, uklízí a skládá si věci). Dále dochází k dalšímu rozvoji jemné motoriky, která je determinována osifikací ruky (přeměnou chrupavky v kost). V předškolním období si dítě rádo hraje s nejrůznějšími materiály – knoflíky, plastelínou, kostkami, kamínky, látkou, korálky. Dítě rádo napodobuje rozmanité tvary, kterými je v tomto věku okouzleno, zvláště se zapojením hmatu (plastelína), různě je porovnává a řadí (Mertin, Gillernová, 2015).

Dvořáková (2007) ve své knize uvádí obecné zákonitosti vývoje motoriky člověka (viz Havlíčková, Linc, 1988, Kovář a kol. 1988), které lze shrnout takto:

Vývoj pohybu postupuje od hlavy dolů (cefalo-kaudálně), a od centra k trupu (proximo-distálně) k jeho končetinám (periferii) – od hrubé motoriky k jemné motorice. Vývoj je nerovnoměrný, v některých obdobích pomalejší, jindy rychlejší. Nastupují období vhodná pro rozvoj některých předpokladů, tzv. „senzitivní období“. Od generalizovaného – uceleného pohybu nadchází jeho postupná diferenciací – zpřesňování a rozlišování, a dále schopnost provádět složitější pohyby – komplexní. Postupně také dochází k lateralizaci. Senzitivních období je třeba využít, vývojový postup je neopakovatelný.

Tělesný a motorický vývoj ve věku 3 – 3,5 letech

Dítě v tomto věku měří v průměru 90 až 96 centimetrů a váží 13 až 16 kilogramů (Bacus, 2009). Tříleté dítě již zakončilo etapu, v níž se naučilo chodit. Chodí i běhá stejně dobře po nerovném terénu jako po rovině, padá už jen velmi zřídka, chodí do schodů i ze schodů bez držení (Langmaier, Krejčířová, 2006). Tříleté dítě dokáže dobře udržet rovnováhu – udrží se na jedné noze, dokáže chodit rovně popředu nebo pozpátku, umí kopnout do míče. Rádo se obzvlášť pohybuje do rytmu hudby a rádo jezdí na skluzavkách. V tomto věku bychom měli jeho tělesné aktivity zaměřovat především na motoriku, pohybové aktivity využívající velkých nebo malých předmětů, rytmická cvičení, běhání a procvičování celého těla. Je také manuálně zručnější a dokáže ořezat tužku nebo zacházet se štětcem. (Bacus, 2009).

Tělesný a motorický vývoj ve věku 3,5 – 4 letech

V tomto věku dítě váží v průměru 14 až 17 kilogramů a měří 92,5 centimetru až 1 metr. Dítě dovede ujit několik kroků po špičkách, dále je schopno se udržet při chůzi na úzkém prostoru (např. na prkně či obrubníku) a skákat snožmo. Jezdí na tříkolce, rádo se houpá na houpačce a z herních atrakcí v parku má nejraději prolézačky a skluzavku (Bacus, 2009).

Dále přichází období, ve kterém jsou změny méně nápadné, již se netýkají tolik „kritických“ lidských dovedností. Přesto jsou tyto změny velmi významné a silně ovlivňují

místo, které dítě zaujme ve společnosti vrstevníků svou pohybovou obratností ve hrách. Jsou podstatné také pro další vývoj soběstačnosti dítěte (Bacus, 2009).

Tělesný a motorický vývoj ve 4 – 4,5 letech

Dítě v tomto období váží v průměru 14,5 až 18 kilogramů a měří 97,5 až 104 centimetrů. Pod tímto průměrem bývají častěji dívky, chlapci naopak nad ním. V tomto věku má dítě velkou potřebu tělesného pohybu. Rádo skáče, dělá kotrmelce, leze po stromech, hraje si na honěnou nebo se prohání na tříkolce. Už dokáže samo sejít ze schodů a střídát pravou a levou nohu (Bacus, 2009).

Čtyřleté dítě začíná být více zručnější, jeho zručnost se projeví v rychle narůstající soběstačnosti – samo se svléká a obléká, i když ještě potřebuje někdy malou pomoc nebo alespoň vhodnou přípravu oblečení, obouvá si botičky a zkouší si zavazovat tkaničky. Při toaletě potřebuje malou pomoc. Umývá si dobře ruce a může se pod dohledem samo koupat. Svou zručnost si procvičuje v různých hrách s kostkami, s pískem, s plastelínou a zejména při kresbě, kde se uplatní rychlý růst jeho rozumového pochopení světa (Langmaier, Krejčířová, 2006).

Tělesný a motorický vývoj ve 4,5 – 5 letech

Čtyř a půlroční dítě měří v průměru 100 až 109 centimetrů a váží 15,4 až 19 kilogramů. Častěji pod tímto průměrem bývají dívky, chlapci nad ním. Dítě je v tomto věku dobrým chodcem. Rádo chodí s rodinou na procházky do přírody a je schopné ujít až několik kilometrů, pokud má dostatečnou motivaci (Bacus, 2009).

Tělesný a motorický vývoj ve věku 5 – 5,5 letech

Dítě v tomto věku měří průměrně 105 až 111 centimetrů a váží 16,3 kilogramů. Častěji pod průměrem bývají dívky a chlapci nad ním. Pohyby dítěte začínají být mnohem přesnější. Pětileté dítě už nejen dobře utíká a seběhne hbitě ze schodů, ale i leze po žebříku, seskočí z nízké lavičky, zvládá jízdu na kole s opěrnými kolečky, šplhá, klouže se, plíží se, leze po zemi, stojí déle na jedné noze, skáče po jedné noze nebo snožmo, udrží lépe rovnováhu a umí házet míč po způsobu dospělých. Koordinace pohybů ruky začíná být už také přesnější. Dítě v tomto věku preferuje již jednu ruku a používá ji s větší zručností (Bacus, 2009).

Tělesný a motorický vývoj ve věku 5,5 – 6 letech

Dítě v tomto věku měří v průměru 107,5 až 115 centimetrů a váží 17,2 až 21,3 kilogramu. Častěji pod průměrem jsou dívky, chlapci nad ním. Od pěti let se změnilo pouze to, že je o něco vyspělejší a má výrazněji zformované vlastnosti než před šesti měsíci. Dítě zkouší jezdit na kole bez opěrných koleček, zkouší další fyzické aktivity, které vyžadují dobrý smysl pro rovnováhu, např. jízdu na bruslích, na kolečkových bruslích, jízdu na skateboardu nebo skákání přes švihadlo. Některé děti se naučí jezdit na kole bez přídavných koleček, některé plavat nebo třeba pohybově nadané holčičky začnou chodit do svých prvních tanečních kroužků. Dobře rozlišuje pravou a levou stranu a ukáže, která noha či ruka je levá a pravá (Bacus, 2009).

2.1.2 Sociální vývoj předškolního dítěte

V tomto období děti vykonávají nějakou pohybovou aktivitu nejvíce s rodiči, rodiče s nimi mohou sportovat např. v oddílech rodičů s dětmi. V tomto věku děti ještě nejsou schopné samostatné spolupráce s ostatními dětmi.

Sociální vývoj ve věku 3 – 3,5 letech

V centru života pro tříleté dítě je matka a jejich vzájemný vztah je výjimečný. Dítě je s ní rádo samo, pomáhá s domácími pracemi nebo doprovází do obchodu. Má složitější vztah se sourozenci a špatně snáší vzájemnou rivalitu. K vrstevníkům se dítě chová lépe, dokáže respektovat ostatní a také spolupracovat. Hlavním prostředkem pro sdílení mezi dětmi se stává řeč (Bacus, 2009).

Sociální vývoj ve věku 3,5 – 4 letech

Dítě v tomto věku má rádo jakoukoli slavnostní příležitost, výjimky z pravidla a změny oproti zaběhanému stereotypu. Má rádo návštěvy u kamaráda, návštěvy u babičky apod. Dítě je v tomto období velmi citlivé. Dokáže se čím dál lépe podělit s ostatními a počkat, až na něj dojde řada, což také usnadňuje hry s ostatními dětmi. Rozlišuje, které dítě je jeho kamarád a má ho rádo, a které rádo nemá. Některé děti stojí mimo dětský kolektiv a zaujímají roli ublíženého, jiné děti se naopak vžijí do role vůdce (Bacus, 2009)

Sociální vývoj ve věku 4 – 4,5 letech

Čtyřleté dítě je velmi hrdé na svou maminku a touží to dávat najevo, přesto zvláště chlapci zkoumají, jak by unikli z dosahu její autority. V tomto věku si dítě uvědomuje plně své pohlaví, a proto si mohou dokonce osvojit určité výrazy nebo chování vyjadřující mužské nadřazené postavení, pokud stejné jednání vidí u otce. Často se chlubí svým otcem před svými kamarády a rádi s ním něco dělají. V tomto vývojovém období má dítě velmi úzký vztah k domovu a k rodině. Rádo je s rodinou pohromadě. Je nadšený pro dobrodružství. Objevuje se u něj snaha chovat se jako „dospělý“ vůči mladšímu sourozenci, když bratříček nebo sestríčka například pláče nebo se stydí. Vztahy s ostatními dětmi nabývají podoby nerozlučných kamarádství. Výjimkou nejsou ani prudké hádky či neshody. Děti se mezi sebou dokážou už dohadovat pouze slovně. Kluci a holčičky si začínají hrát odděleně, tato tendence se v dalších letech prohlubuje (Bacus, 2009).

Sociální vývoj ve věku 4,5 – 5 letech

V tomto období více než dospělí už dítě zajímají stejně staré děti. Děti si začínají vytvářet party, s nimiž je spojené i soupeření dětí o pozici. Dítě ve čtyřech a půl letech dále rozvíjí a prohlubuje ty rysy, které mu byly vlastní ve čtyřech letech. Osvojuje si dovednosti, které postupně získává v průběhu pátého roku. Slovní zásoba dítěte se rozrostla, nejvíce ho zajímají neslušná slova a slova vymyšlená (Bacus, 2009).

Sociální vývoj ve věku 5 – 5,5 letech

V tomto věku se dítě více začleňuje do kolektivu dětí. Je velmi vázané na otce a je na něj velmi hrdé, snaží se dělat vše pro to, aby s ním maminka byla spokojená. Je rádo v její blízkosti a snaží se pomáhat. Dítě věří, že rodiče ho dokážou ochránit a mají velkou moc, tvoří střed jeho světa. Dokáže si už hrát klidněji se staršími sourozenci, vůči mladšímu se ještě někdy dožaduje „práva staršího“. Pětileté dítě už obvykle dobře zná pravidla slušného chování a také zdvořilostní pravidla, ovšem stále mu je musíme připomínat. Dítě si přeje mít hodně kamarádů, je přátelské a společenské. Umí říkat nahlas své názory. Lépe se mu daří prohrávat a umí říct, že je to jen hra, to samozřejmě neplatí pro všechny děti (Bacus, 2009).

Sociální vývoj ve věku 5,5 – 6 letech

Povaha dítěte v tomto věku přestává být bezproblémová. Dítě je méně přizpůsobivé, může častěji plakat a mít častěji záchvaty vzteku, trucování nebo zlosti. U dítěte se v tomto období začíná vyvíjet smysl pro morálku. Snadno dokáže posoudit, zda je chování druhých v pořádku, nebo není a jestli odpovídá příkazům rodičů. Pokud chování rodičů neodpovídá tomu, co říkají, nebo tomu, co někde slyšelo, rádo je opravuje. Stále má velký smysl pro vlastnictví, v této době osciluje mezi dvěma způsoby chování – nikomu nic nepůjčit, a naopak všechno rozdat nebo se podělit (Bacus, 2009).

Ve spojení s uvedeným vývojem dítěte a jeho vrůstáním do společnosti vrstevníků v dětském věku a postupně i do společnosti dospělých, získávají děti návyky a dovednosti nutné pro tento život. Vést k „dovednosti“ žít – tedy postupně získávat zkušenosti, znalosti, dovednosti, hodnoty a postoje pro celý život potřebné – je cílem výchovy dětí již od nejmladšího věku (Dvořáková, 2006).

2.2 Faktory působící na vývoj dítěte

„Již v předškolním věku, stejně jako později ve školním věku, je každé dítě výrazně formováno působením řady činitelů vyskytujících se v prostředí, v nichž děti žijí“ (Průcha, Koťátková, 20013, s.27).

Průcha, Koťátková (2013) ve své knize popisují konkrétní faktory působící na dětskou populaci. Nazýváme je jako faktory sociokulturního kontextu dětství, je to především rodinné prostředí, etnické prostředí, širší sociální prostředí a lokální prostředí.

2.2.1 Rodinné prostředí

Za nejvýznamnější činitel utvářející vývoj dítěte je všeobecně považováno právě rodinné prostředí. Je to jeden z rozhodujících vlivů na to, jaký dospělý jedinec z dítěte vyroste. Základní charakteristiky rodiny ve vztahu k dítěti, které jsou dnes typické:

1. **Klesá početnost dětské populace:** Posledních několika desetiletí je pro českou společnost charakteristický výrazný pokles natality. V České republice se např.

v letech 1970-1979 ročně narodilo kolem 180 tisíc dětí, v roce 1990 jen 130 tisíc, v roce 2005 pouhých 105 tisíc. Následkem byl např. úbytek mateřských škol. Po roce 2005 se počet narozených dětí začal zvyšovat, což dnes vyvolává poptávku po umístění dětí v mateřských školách.

2. **Zvyšuje se věk matek:** Průměrný věk matek v roce 1990 při narození prvního dítěte byl 24,8 let, v roce 2007 to bylo 29,1 let. Důsledkem je také, že ženy rodí méně často a přibývá počet rodin jen s jedním dítětem. Před 30 lety měly matky v průměru 2,2 dětí, v současných letech je to jen 1,3 dětí.
3. **Vzrůstá počet dětí narozených mimo manželství:** Počet dětí narozených mimo manželství v posledních letech dosahuje kolem 40 % dětí. Je tak čím dál více dětí, které vyrůstají v neúplných rodinách, většinou jen s matkami.
4. **Vysoká rozvodovost:** Vývoj dětí je také ovlivňován tím, že se postupně zvyšuje počet rozvádějících manželství či rozpadajících partnerských vztahů. Z hlediska pedagogiky je závažné, že rozvodovost je závislá na vzdělání rodičů. Ukazuje se, že počet rozvodů u párů se základním či středním vzděláním bez maturity je zhruba dvojnásobný na rozdíl od vysokoškolsky vzdělaným párům. Následkem je, že podíl dětí, které přicházejí do mateřských škol ze sociálně rizikovějších skupin (tj. děti s rozvedenými a také méně vzdělanými rodiči), je poměrně velký.
5. **Úroveň vzdělání rodičů:** Pedagogickými výzkumy je prokázáno, že rodiče se základním vzděláním nebo s vyučením leckdy nejsou schopni svým dětem poskytnout natolik podnětné prostředí jako rodiče se středním vzděláním s maturitou nebo vysokoškolským vzděláním. Rodiče, kteří jsou méně vzdělaní, obvykle děti vedou v menší míře k mimoškolním zájmům, méně se zajímají o školní povinnost dětí, neaspirují na vyšší vzdělání dětí apod.
6. **Zaměstnanost matek:** Mnoho matek dětí předškolního věku vstupuje do zaměstnání. Počet zaměstnaných matek by byl vyšší, pokud by měly možnost umístit své dítě v mateřské škole po skončení mateřské dovolené. Jeden výzkum ukazuje, že 40 % matek, které nenastoupí do zaměstnání proto, že nemohou umístit dítě do mateřské školy. Na druhé straně tohoto jevu se velká část zaměstnaných matek nemůže dostatečně věnovat svým dětem, jak by bylo žádoucí. Mnoho dětí

tímto strádá. To se může zpětně odrazit na stavu některých dětí (Průcha, Koťátková, 2013).

2.2.2 Širší sociální prostředí

Na děti samozřejmě působí i společnost, která ho obklopuje. Jsou svědky chování lidí a často sledují nevhodné jednání a výroky dospělých. To vše se odráží i v jejich chování. Významný faktor poznamenávající děti již v předškolním je televize, ta je dnes běžným fenoménem dětského života. Mezi rodinami jsou odlišnosti z hlediska času tráveného dětmi u televize. Velkou roli hraje tzv. observační učení, kdy se děti učí na základě pozorování jiných osob, napodobují a přejímají určité postoje a chování (Průcha, Koťátková, 2013).

2.2.3 Etnické prostředí

Myšlení a chování každého člověka je ovlivněno vlastnostmi kultury národa nebo etnického společenství, v němž vyrůstá. Dítě se projevuje odlišnostmi, které jsou specifické pro danou kulturu. Znamená to tedy, že dítě v prostředí české kultury je vychovávané jinak než dítě vyrůstající v kultuře Japonců, Italů či Finů (Průcha, Koťátková, 2013).

2.2.4 Lokální prostředí

Rozvoj a vzdělání dětí také ovlivňuje to, jakého typu je místo (lokalita), v němž děti žijí. Udržují se nějaké odlišnosti mezi městským a venkovským prostředím. Děti, které vyrůstají na vesnicích, mají více kontaktu s přírodou a méně příležitostí k návštěvám různých mimoškolních vzdělávacích zařízení (divadla, knihovny, muzea aj.), naopak je tomu u dětí z velkých měst. Určité výzkumy prokázaly, že slovní zásoba velkoměstských a venkovských dětí se liší svým obsahem. Městské a vesnické děti se dále odlišují v tom, jaké komunikační situace slyší ve svých rodinách. V městském prostředí slýchají děti častěji o profesích nemanuálních, o vzdělávání a cestování. Ve vesnickém prostředí dospělí hovoří o řemeslnických, zemědělských profesích, o údržbě domu, zahradě apod. Přirozené tedy je, že tyto odlišnosti zůstanou důležitými faktory, s nimiž se musí při vzdělávání dětí počítat (Průcha, Koťátková, 2013).

Prostředí, ve kterém se dítě pohybuje, ho ovlivňuje natolik, že o něm mluvíme jako o třetím učiteli. V tomto konceptu jsou prvními učiteli myšlení rodiče, druhými učitelé a učitelky a třetím je prostředí. Dítě ovlivňuje každé prostředí, nejen přírodní a harmonické,

ale i prostředí nepěkné. Nikoho nepřekvapí, že jinak se vyvíjí děti žijící v malé obci a s lesem plným podnětů za domem i školkou a jinak děti, které vyrůstají na špinavém panelovém sídlišti s přetékajícími popelniciemi (Jančaříková, Kapuciánová, 2013).

Jančaříková, Kapuciánová (2013) zmiňují ve své publikaci citaci od genetika Luthera Burbanka (1907), který popsal ideální prostředí pro děti takto: „*Každé dítě by mělo mít svůj vlastní svět, kde jsou bábovičky z písku, luční kobylky, vodní brouci, pulci, žáby, motýli, lesní jahody, třešně, žaludy, kaštiny, lezení po stromech, brouzdání se potokem, lekníny, veverky, netopýři, včely, morčata, štěňata, strniště, smrkové šišky, oblázky, písek, hadi, borůvky a sršni; a každé dítě, které o tento svět přijde, zároveň přijde i o nejlepší zdroj své výchovy. Tím, že se s jednotlivými složkami tohoto světa seznámí, dostane se do styku s vnitřní harmonií přírody. Toto poučení je nenásilné, přirozené a celistvé.*“ (Citace českého překladu převzata z Gould, 2005, s.418)

3 Pohybová aktivita v předškolním věku

„Aktivita; pohybová aktivita. Promiskue s pojmem činnost se zpravidla používá pojem aktivita (z lat. Activitas – činnost), což vyplývá i z překladů z cizích jazyků. Termín aktivita však má poněkud obecnější význam, neboť činnost je spíše vázána na konkrétní projev určitého člověka. Nejzákladnějším vyjádřením lidské aktivity je proces vedoucí k uspokojování lidských potřeb, včetně potřeby pohybu“ (Měkota, Cuberek, 2007, s.37).

V psychice zdravého dítěte převládá vzruch nad útlumem a chování běžného dítěte se vyznačuje živostí až excentricností, které se projevují pohybem. Pohyb je pro dítě důležitá potřeba, a tu se dítě snaží spontánně naplnit. Kučerou (1984, Kučera, Dylevský a kol., 1997) byl zkoumán objem spontánních činností dětí, zjistil, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5-6 hodin, děti sedmileté 4 až 5 hodin. U spontánní pohybu je intenzita relativně vysoká, zaznamenaná tepová frekvence se pohybuje mezi 160-200 tepy za minutu. Co se týče obsahu aktivit, tak převládají pestré a dynamické činnosti krátce střídané klidovými. Na dětskou aktivitu mají obvykle dospělí tlumivý účinek. Jestliže se objevil dospělí, byl zaznamenán pokles aktivity. Potřeba pohybu je dána temperamentem dítěte a je individuální. Souvislosti jsou mezi typy temperamentu, tělesnou stavbou a úrovní aktivity (Dvořáková, 2007).

Pohybová aktivita je přirozenou potřebou pro život dítěte, ale nalezneme mezi dětmi i takové, které mají potřebu pohybu nižší. Často jsou to děti s nadváhou, u nichž pak příčina s následkem tvoří uzavřený kruh. V současném způsobu života trpí nedostatkem pohybu i děti zdravé. Je to způsobeno nedostatkem času, prostoru, technizací života v rodině či nabízením sedavých činností. Přitom je známo, že styl života a způsob prožívání volného času a také odpočinku se vytváří v tomto útlém věku. Styl života, které si dítě vytváří ovlivňuje rodina, a to na celý život. Děti, které jsou v pohybové aktivitě omezované nebo mají nedostatečné pohybové návyky, se stávají rizikovými skupinami z hlediska zdravotní perspektivy, což se negativně projeví už během jejich dětství a samozřejmě v dospělosti (Dvořáková, 2007).

3.1 Význam pohybové aktivity v předškolním věku

Na počátku lidského života stojí pohyb, znamená vývoj, progres, tvůrčí sílu a dynamiku. Dle slov Sally Goddard Blytheové (2012) každý nový pohyb odráží formu nového nervového spojení. Tato autorka také uvádí, že porozumění tomu, co dělají reflexy v rané fázi vývoje a jaký vliv může mít selhání jejich integrace, pomůže pochopit, proč má pohyb životně důležitý význam pro učení a jak se reflexy dají využít jako ukazatele vývoje. Ovládání pohybu, který se zlepšuje během prvního roku života, se stává ukazatelem posilujících se propojení mezi mozkiem a tělem a samozřejmě v mozku samotném. Také můžeme říct, že čím více různých pohybů dítě zažije, tím snadněji si bude uvědomovat své postavení v prostoru, to je velmi důležité pro vnímání vlastního těla (Poláková, 2019).

Lékaři či fyziologové jsou toho názoru, že právě díky pohybu je dítě méně ohrožené zdravotními poruchami nazývanými „civilizační nemoci“. Dnes jimi trpí značná část populace (např. obezita, ischemická choroba srdeční, diabetes 2. typu). Tuto nevyváženost lze kompenzovat úpravou životosprávy a zařazením cvičení do denního programu (Měkota, Cuberek 2007).

Nejsou ovšem důležité jen finální rezultáty (zdravotní zisky, zvýšená produktivita práce...), ale také vnitřní prožitky, které provázejí pohybovou aktivitu. Jsou to převažující pocity libosti (např. pěšácká euforie) jako důsledek vyplavování endorfinů, které zlepšují náladu a snižují bolest. Dále pocit uspokojení z pohybu samotného, radost z vítězství apod. Při mnoha aktivitách se aktér setkává s přírodními zajímavostmi a kulturními památkami (při turistice) nebo se pohybuje v krásném (např. horském) prostředí. Pohybová aktivita je také příležitostí k navazování a udržování sociálních kontaktů a přátelských vztahů, přispívá ke kohezi kolektivu, a má tedy širší sociálně-kulturní rozměr. V tom spočívá její další význam. Pohybová aktivita přináší zmíněná pozitiva jen když je adekvátní věku a zdravotnímu stavu aktéra. Pokud je objem a intenzita aktivita nepřiměřená, může mít negativní následky, jako je chronická únava, celkové oslabení organismu, pocity vyčerpání a ztráta motivace k další činnosti (Měkota, Cuberek 2007).

Dle Dvořákové (2007) jsou pohybové činnosti přínosem pro zdraví člověka. Přínos je zjištěn v těchto oblastech:

1. Pohybové aktivity podmiňují normální růst, psychický, tělesný a sociální vývoj. Jsou prostředkem osobnostního uvědomování a socializace.
2. Dostatečným intenzivním zatížením se zvyšuje tělesná zdatnost dětí, což se projevuje v pozitivních změnách funkčnosti svalového aparátu a vnitřních orgánů, především kardiovaskulárních a respiračních, a v aktuální obranyschopnosti organismu. Psychická i fyzická odolnost proti zátěži se projeví nejen aktuálně, ale i do budoucnosti v prevenci kardiovaskulárních a jiných civilizačních onemocnění.
3. Prevencí vadného držení těla je záměrné ovlivňování funkčnosti svalového aparátu.
4. Pohybová činnost s dostatečným aerobním zatížením spolu s dalšími aspekty životosprávy reguluje složení těla, včetně nadváhy a dále také přispívá k prevenci endokrinních a kardiovaskulárních nemocí.
5. Dále záměrné pohybové aktivity napomáhají dětem s tělesnými, mentálními, smyslovými a dalšími oslabeními při vyrovnávání problémů. Mohou také napomáhat ke snížení následků vrozeného či získaného postižení, což přispívá ke zvládnutí sebeobsluhy a určité samostatnosti, k snížení nebo odstranění tělesných potíží, ale může být i možností vlastní seberealizace.

Pedagogové, psychologové i lékaři poukazují na velký význam působení přírody na dětské (resp. lidské) zdraví. Upozorňují, že nedostatek pobytu v přírodě má na tělesné a duševní zdraví negativní dopady. Přírodní prostředí poskytuje dětem přiměřené a dostatečné množství podnětů. Pro rozvoj zdravé osobnosti a zdraví dětí je příroda nenahraditelná (Jančaříková, Kapuciánová, 2013).

Dvořáková (2006) ve své knize píše, že není pochyb o tom, že pohyb a tělesná výchova zaujímají podstatné místo ve vývoji dítěte, především ve výchově nejmenších dětí. Pohyb je hlavně v dětském věku propojen s rozvojem dalších schopností dítěte a také se získáváním životních kompetencí. V pohybových činnostech a hrách vzniká velmi mnoho situací, které se vztahují k osobnosti dítěte: budují a ovlivňují sebepojetí, sebedůvěru, sebevědomí, rozvíjejí vůli a odpovědnost. U pohybových činností je také mnoho situací sociálního

charakteru: respektování práv ostatních, respektování domluvených pravidel, zvládání situací a afektů v rámci normy, vzájemná komunikace a pomoc. Dítě se učí při praktických konkrétních činnostech v konkrétních situacích. Prostředky vhodné pro takové učení jsou právě pohybové činnosti. Jedná se tak o vědomou výchovu klíčových životních kompetencí prostřednictvím pohybových aktivit.

3.2 Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku

Pro děti je pohyb přirozenou potřebou, nicméně od chvíle, kdy se začnou samy pohybovat, bychom se měli zaměřit na to, zda mají pohybu dostatek, jestli je pro jejich věk pohyb vhodný a jakým pohybovým aktivitám se věnují. Rodiče mají být svému dítěti příkladem a aktivně s ním sportovat, mohou tak kladně ovlivnit vztah dítěte k pohybu, následně sportu a tím i jeho budoucí způsob trávení volného času. Snažíme se v dětech vypěstovat zdravé pohybové návyky, tzv. pohybovou gramotnost, která jim umožní přistupovat k pohybovým a sportovním aktivitám zodpovědně i v dospělosti. Po celý život si tak díky pohybové gramotnosti budou vybírat správný pohyb, tedy takový, který pro ně bude zdravý a vhodný. Každé dítě nemusí být pohybově talentované, ale to neznamená, že pohyb nepotřebuje. Každý máme jiný dědičný předpoklad pro pohybové aktivity, ale ani u dětí „nešikovných“ nesmíme na pohyb rezignovat. Pohybová gramotnost se zvyšuje s vývojovým zráním dítěte od raného věku, zpočátku přirozeně a vlivem spontánních pohybových aktivit, později ve větší míře řízeně s podporou rodičů učitelů nebo dalších odborníků (Nováková, 2016).

Pro rozvoj pohybové gramotnosti je důležitý vlastní příklad, to v praxi znamená – být pohybově aktivní se svým dítětem. Je třeba být dítěti nejen příkladem, ale také pravidelně společně sdílet co nejširší spektrum pohybových aktivit. Rodiče by měli podporovat jeho touhu po pohybu a aktivně s ním sportovat, neboť nesou zodpovědnost nejen za jeho duševní, ale také tělesný vývoj. V současné době je spousta možností, jak trávit se svým dítětem čas pohybovou aktivitou např. jízdou na kole nebo in-line bruslích, turistikou, návštěvou lanového centra nebo akvaparku. Svému účelu poslouží i otevřená sportoviště s prolézačkami. Společné pohybové aktivity jsou skvěle uloženou investicí do budoucích zážitků a zdraví dětí i rodičů (Nováková, 2016).

3.2.1 Organizované pohybové aktivity

Při výběru organizované pohybové aktivity jsou rodiče vždy limitováni nabídkou v místě bydliště a často také tím, čemu se věnují spolužáci dítěte. Nesmíme zapomínat na to, že sport by měl dítě bavit. V předškolním a mladším školním věku je více důležitá osobnost trenéra nebo instruktora než konkrétní sport. Není nutné přihlašovat dítě do oddílů zaměřených pouze na jeden sport, lepší je zvolit pro dítě kroužky, které rozvíjejí pohybové dovednosti celkově. Následně v pozdějším věku se dítě může rozhodnout, kterému sportu se chce věnovat. Pro dítě v tomto období bychom tedy měli hledat kroužek nebo sportovní oddíl, který dítě bude bavit, příprava bude dostatečně všestranná a trenér bude respektovat individuální rozdíly mezi dětmi, pak je jedno, zda dítě bude chodit na plavání, judo nebo gymnastiku. Je potřeba, abychom dítěti průběžně vysvětlovali, že nácvik některých dovedností není vždycky zábavný a někdy je třeba i překonat věci, které se mu hned nedaří. To je velké pozitivum, které dítě může při sportu získat (Nováková, 2016).

3.2.2 Neorganizované pohybové aktivity

Pokud má dítě dostatek organizovaných aktivit, neměli bychom ho připravit o neorganizovaný pohyb, tedy takový, který probíhá přirozeným způsobem, nejlépe venku, v přírodě. Spontánní činnosti jsou pro zdravý rozvoj dítěte nesmírně významné. Tato informace by měla být důležitá pro mnohé dospělé, protože především rodiče mají někdy pocti, že musí dětem organizovat veškerý čas. Není nutné stále děti zabavovat a organizovat jim čas, ba naopak, dítě by mělo být denně několikrát o samotě. Je podstatné, aby se děti učily samy sebe smysluplným způsobem zaměstnat. Děti zvyklé na stálé zaměstnání je někdy potřeba nechat je „nudit“, aby se spontánními aktivitami začaly. Pro maximální rozvoj je přínosné snažit se o podnětné prostředí pro dítě. Dospělý spontánní aktivitu sleduje a usměrňuje, pokud je to nutné. Důležitá je empatie a citlivost (Jančaříková, Kapuciánová, 2013).

3.3 Hra dětí předškolního věku

V předškolním období se nacházejí děti dle Jeana Piageta ve stadiu symbolické hry, v níž využívají symboly – pomůcky, hračky, rekvizity, které jsou zástupnými předměty skutečných předmětů. Děti si v tomto období ve své spontánní, volné hře dokážou představit jevy a situace, které viděly ve svém okolí, a dále je hrou zkouší a napodobují. Hra je velmi zásadní činností pro řečový a rozumový rozvoj, komplexně se v ní rozvíjí inteligence dítěte. Hra je nositelem emocí, prožitků, vnitřní motivace a také citové angažovanosti, která podporuje učení (Průcha, Koťátková, 2013).

„Hra souvisí s rozvojem motoriky, s rozvojem kognitivních struktur, s motivačně-volnými vývojovými faktory, s rozvojem a naplňováním sociálních vztahů“ (Mertin, Gillernová, 2015, s.21). Zapojení dítěte do her a jeho soustředění, a také pestrost a spontánnost her závisí na mnoha činitelích předešlého vývoje i aktuálního stavu (na dostatku času a podnětů, přiměřenosti podnětů, na emoční atmosféře, na kamarádech pro hru). Platí, že dítě si zároveň může hrát alespoň stejně kvalitně a s plným nasazením v lese s dřívky, kamínky a kůrou jako se složitou hračkou (Mertin, Gillernová, 2015).

Pro předškolní dítě je hra analogická pozdějšímu učení se nebo ještě vzdálenější práci, s lehkou nadsázkou můžeme říci, že „jak si teď dítě hraje, tak se bude později učit, pracovat“. Hra určitě ovlivňuje učební a pracovní návyky, také preference určitých typů her naznačuje o předpokladech či zaměření dítěte. Proto by dítě mělo mít možnost hrát si spontánně, aby pozorovatel mohl zjistit, co dítě baví, co mu jde a pro co má předpoklady. Některé děti si vydrží hodiny tiše hrát se stavebnicí, některé musí stále mluvit a hrát „rolí“ třeba vůči neživým plyšákům a panenkám, některé chtějí být stále s jedním z rodičů a „pracovat s ním“ a některé děti se pořád někde „honí“ s jinými dětmi. Je důležité, aby si dospělí děti všímali, poznávali jejich talent a dispozice a mohli je rozvíjet. Stejně důležité je také rozvíjet oblasti, které by dítě nejspíše spontánně nerozvíjelo. (Mertin, Gillernová, 2015).

4 Základní motorika

Dvořáková (2006) ve své publikaci popisuje základní motoriku. Pohybové dovednosti, jako je lezení, chůze, běh aj., si dítě osvojuje spontánně a jsou považovány za fylogeneticky vytvořené pohybové modely. Jsou základem sportovních dovedností a tedy tím, co by mělo být v raném věku pěstování a rozvíjeno se zvýšenou pozorností. Základní motorika se zaměřuje na:

- Kvality pohybu a jeho řízení
- Vnímání prostoru a orientace v něm
- Intenzitu pohybu
- Vnímání a vytváření vztahů

Základní motorika jako předmět se zaměřuje na kultivaci základních pohybových dovedností a vytváří podmínky k jejich rozvíjení v propojení s motorickým vývojem přiměřeně nejmladšímu věku. Jedná se o postupnou tvorbu pohybových vzorců – dovedností, o zdokonalení techniky základních pohybových dovedností, o jejich rozvíjení v různé intenzitě, ve vztahu k sobě samému, k věcnému světu, k prostoru i sociálnímu kontextu (Dvořáková, 2006).

Volfová, Kolovská (2008) ve své publikaci uvádí dělení pohybových dovedností:

1. Dovednosti nelokomoční
2. Dovednosti lokomoční
3. Dovednosti manipulační

4.1 Dovednosti nelokomoční

Jsou to pohyby částí těla, změny poloh částí těla nebo celého těla na místě. Polohy běžného života jsou pro děti nejjednodušší – tedy stoj, stoj rozkročný, leh, leh na břiše, sed, podpor ležmo a sedmo. Změny poloh těla s sebou nesou i pojmenování těchto poloh a tím rozšiřují poznatkovou sféru (Dvořáková, 2006).

Volfová, Kolovská (2008) ve své knize uvádí, které dovednosti můžeme řadit k nelokomočním:

- Vnímat vlastní tělo
- Vytvářet různé polohy, měnit je
- Pohybovat jednotlivými částmi těla
- Udržet rovnováhu v různých polohách
- Zvládat pohyby a polohy těla s využitím náradí

4.2 Dovednosti lokomoční

Pohyb spočívá v přemísťování těla v prostoru, který může být velmi různorodý. Volfová, Kolovská (2008) ve své publikaci zmiňují přehled lokomočních dovedností, které by měly děti předškolního věku ovládat:

- Plazení a lezení
- Chůze a běh
- Poskoky a skoky
- Převaly, obraty

Každá z těchto dovedností má ve vývoji dítěte důležité nezastupitelné místo a je třeba vytvářet optimální podmínky pro jejich rozvoj. S věkem se dovednosti postupně zdokonalují a některé postupně ustupují, jako např. lezení. Každá z těchto dovedností je zpočátku nejistá, obvykle jsou problémy s rovnováhou, proto také první chůze i běh se vyznačují krátkými kroky, aby doba opory jedné nohy nebo doba letu byly co nejkratší. Vývojem a učením se kvalita dovedností zlepšuje, nějaké nedostatky však mohou přetrvávat jako součást individuálního stereotypu. Lokomoce ve vzpřímeném postoji se dějí pouze na chodidlech (chůze, běh, poskoky). Proto je důležité si uvědomit, že pro zdravá chodidla a také pro celé

stavení těla je důležité vhodné obutí. Zdokonalování lokomočních dovedností je závislé na možnostech je provádět. Důležité tedy je vytvářet a nabízet podmínky, poskytovat prostor, prolézačky, nářadí (Dvořáková, 2006).

4.3 Dovednosti manipulační

Volfová, Kolovská (2008) ve své knize uvádí dělení manipulačních dovedností (ovládání předmětů různými částmi těla):

- Házení
- Chytání
- Kopání
- Ovládání předmětu jiným předmětem

Nejdříve nejistý úchop v dlani se dále vyvíjí v úchop prsty a rozvíjí se jemná motorika. Použití různých předmětů zajišťuje variabilitu a změny – tvarem, povrchem, velikostí. Tím je rozvíjena schopnost manipulovat s odlišnými předměty a ovládat je. Manipulovat předměty můžeme i nohama, u toho je důležitá rovnováha a schopnost ovládat dobře dolní končetiny. Mnohem více jsou využívány ruce a také cvičeny v manipulaci, ale je jen pozitivní, pokud se učíme koordinaci celého těla. Přispívá tomu ovládání předmětů pomocí dalších částí těla, např. hlavičkování, balancování předmětů na jiných částech – na hlavě, na zádech, na koleni apod. Důležité je také zkoušet ovládat předměty pomocí dalších pomůcek (tyčí, pálkami, hokejkou), je to průprava nejen ke sportům, ale také pro běžné životní dovednosti jako je trhání ovoce, řízení auta, psaní apod. Inspirací a podnětem k manipulování jsou předměty s různými vlastnostmi, které vyžadují přizpůsobit úchop i vlastní pohyb vlastnostem pomůcky. Základem učení jsou hry a experiment (Dvořáková, 2006).

5 Motorická výkonnost

Výkonnost znamená způsobnost či připravenost podávat výkony v určité konkrétní činnosti. Výkon můžeme pokládat za jednorázový projev výkonnosti. Úroveň motorické výkonnosti stanovují v první řadě motorické schopnosti a pohybové dovednosti, spolupůsobí také i intelektové a psychické schopnosti, vlastnosti ovlivňující chování a připravenost k výkonu. Důležité jsou i určité somatické předpoklady. Výkonnost je specifická a vztahuje se k určité pohybové činnosti (Měkota, Cuberek, 2007).

„Základní motorická výkonnost je připravenost podávat výkony ne v jedné, ale ve všech základních pohybových činnostech. Ty bývají součástí výkonnostních testů (baterií) a zároveň slouží jako indikátory motorických schopností“ (Měkota, Cuberek, 2007, s.112).

V mladším věku je výkonnost v pohybových dovednostech podmíněna geneticky, především tedy individuálními předpoklady a méně se projevují rozdíly mezi pohlavími. V předškolním věku a také mladším školním věku, jsou výkonnostní i růstové difference mezi pohlavím nízké. Ve výkonnosti nejsou tolik patrné intersexuální rozdíly a převažují spíše rozdíly interindividuální. Mezi chlapci a dívkami předškolního věku byly zjištěny rozdíly v měření v sedmdesátých letech minulého století (Berdychová a kol. 1981), potvrzují to i jiné výzkumy (Matsuura, Nakamura, 1986, Hellbrügge 1992, Junger 2000). Lepší výsledky ve výkonech rychlého i vytrvalostního běhu, skoku do dálky z místa a hodu vykazovali chlapci. V koordinačně podmíněných dovednostech včetně držení těla, rytmičnosti a rovnováhy vykazovaly lepší výsledky dívky (Dvořáková, 2007).

5.1 Testy základní motorické výkonnosti

Při zjištění tělesné základní motorické výkonnosti nejčastěji využívají terénní testy, které mohou být označovány také jako kondiční testy nebo testy zdatnosti. Testy obvykle zahrnují 4-10 jednotlivých testů či subtestů doplněných o základní somatometrii, indikátor složení těla (BMI nebo kožní řasy) a v poslední době i o dotazník pohybové aktivity (Měkota, Cuberek, 2007).

Rubín, Suchomel, Kupr (2014) ve své studii „Aktuální možnosti hodnocení zdatnosti u jedinců školního věku“ uvádí pět testových systémů, které můžeme využít na našem území. Každý z nich má určité výhody a nevýhody při jejich používání i při interpretaci naměřených dat.

EUROFIT

Vznik tohoto testového systému inicioval Výbor pro rozvoj sportu Rady Evropy. Vznikl v roce 1983. Testová baterie zahrnuje devět motorických testů pro děti školního věku a základní somatická měření. EUROFIT se používá napříč evropskými státy, a proto je možné velké porovnání výsledků. Ve školní praxi však naráží na řadu praktických problémů např.: špatná dostupnost, vysoké požadavky a materiální podmínky apod.

FITNESSGRAM

Testová baterie byla vyvinuta Cooperovým institutem pod vedením amerických odborníků. První verze byla publikována v roce 1982. Testová baterie FITNESSGRAM se skládá z pěti motorických testů a měření základních somatických charakteristik a je doplněná o dotazník pohybové aktivity – ACTIVITYGRAM. Baterie je nenáročná jak časově, tak i materiálně.

INDARES

Tento on-line projekt je komplexní systém zaměřený na záznam, analýzu a komparaci pohybové aktivity uživatelů. Vývoj probíhá ve spolupráci s Centrem kinantropologického výzkumu. Autory tohoto projektu jsou F. Křen a další. Projekt vznikl v roce 2006. Systém je vhodným nástrojem pro on-line sběr dat o pohybové aktivitě. IDARES je sestaven z několika modulů, součástí je testová baterie vhodná pro sebehodnocení tělesné zdatnosti a dotazníky o pohybové aktivitě.

OVOV

Projekt OVOV (Odznak všestrannosti olympijských vítězů) a byl připraven olympijskými vítězi R. Změlíkem a R. Šebrlem. Vznikl v roce 2008. Cílem projektu je zvýšit pohybové aktivity u dnešní generace školních dětí. Na organizaci se podílí Asociace školních sportovních klubů České republiky. OVOV je rozdělen na soutěž jednotlivců a družstev. Testování zdatnosti je podle soutěžního manuálu rozděleno na disciplíny (atletické, gymnastické a další). Chybí ovšem větší provázanost a komplexním posouzení tělesné zdatnosti i indikátor tělesného složení.

UNIFITTEST

První manuál testové baterie byl publikován v roce 1993. Autorem testové baterie je R. Kovář, Měkota K. a další. UNIFITTEST (6-60) je charakterizován jako sada čtyř motorických testů, navíc je obohacen o základní indikátory tělesné stavby. Hodnocení tělesné zdatnosti je z hlediska pedagogické praxe časově i materiálně nenáročné.

6 Zdatnost a její složky

Faktorem zdraví je zdatnost a je charakterizována jako schopnost vyrovnávat se s vnějšími vlivy, a to v oblasti tělesné, ale také sociální a psychické. Zdatností se rozumí schopnost vyrovnávat se s exogenními a endogenními nároky z hlediska organismu co nejefektivněji (Dvořáková, 2007).

Psychická zdatnost charakterizuje tedy schopnost vyrovnat se s psychickou zátěží, stresem, tlakem. Takovou situací pro dítě může být např. adaptační proces, odloučení od matky, pobyt v cizím prostředí, komunikace s cizím dospělým, navazování kontaktů s dětmi, dětské konflikty o hračky, jídlo v cizím prostředí, použití WC aj. Zvládnutí těchto situací patří do oblasti „Dítě a jeho psychika“, kde se jedná o podporu sebevědomí, sebepojetí a sebehodnocení. Psychickou zdatnost lze podporovat pomocí pohybových her, kde dítě musí občas překonat i nepříjemné pocity, obavy, únavu, a také kde je třeba dodržovat pravidla a zvládnout neúspěch (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvoříková, Svobodová 2015). Tělesná zdatnost se týká schopnosti vyrovnat se s nároky okolí v tělesné oblasti, na tom se podílí svaly, dále také vnitřní orgány, především plíce, srdce a cévy (Dvořáková 2007). Je to schopnost zvládnout situace s nároky na tělesnou a funkční stránku, souvisí s tělesným růstem a je podstatná pro zdraví jedince (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvoříková, Svobodová 2015).

Dvořáková (2007) uvádí složky tělesné zdatnosti (Thomas, Lee, Thomas, 1988, Hopple, 1995, Corbin, Pangrazi 1992, Bunc, 1997):

- Aerobní zdatnost – založena na obecné vytrvalosti
- Svalová zdatnost – je dána silou a vytrvalostí svalstva
- Flexibilita
- Složení těla

6.1 Aerobní zdatnost

Aerobní zdatnost je dána funkčností vnitřních orgánů, a to hlavně srdečně-cévního a dýchacího systému. Je to schopnost pohybovat se po delší dobu, kdy jsou nároky na funkce vnitřních orgánů vyšší. Aerobní zdatnost souvisí s vytrvalostní schopností – tedy dlouhodobější pohybové (svalové) aktivity. K rozvoji funkčnosti vnitřních orgánů, dojde především déletrvajícím pohybem střední nebo vyšší intenzity nebo s kolísavou intenzitou, kdy dítě třeba běží, skáče, leze, pohybuje se chvíli rychleji a chvíli pomaleji, dokonce se i krátce zastaví, ale brzy pokračuje dál. To jsou všechno znaky spontánní aktivity i pohybových her dětí (honičky, schovávačky, hry s pomůckami) (Dvořáková, Kukačková, Lietavcová, Nádvorníková, Svobodová 2015).

6.2 Svalová zdatnost

„Svalová síla, svalová vytrvalost a flexibilita – pohyblivost jsou předpokladem pro realizaci všech pohybových dovedností, včetně nejdůležitějšího pohybového stereotypu – držení těla“ (Dvořáková, 2007).

6.2.1 Svalová síla

Svalová síla bývá definována jako základním předpokladem k pohybu. Bez svalové síly se motorická činnost nemůže projevit. S věkem svalová síla stoupá, v mladším školním věku však přírůstky nejsou nijak výrazné, ale i v předškolním věku je svalová síla základem pro udržení vertikální polohy těla, tedy zabezpečuje posturální funkci, a je podstatou všech pohybů. Pěstujeme ji s ohledem na věk a růstové zákonitosti, jelikož síla svalů je nutným předpokladem každého pohybu. Dítě se vyhýbá statické síle, která se projevuje i v dodržení základních poloh jako je stání a sezení. Typické pro dětskou aktivitu je užívání síly dynamické ve spojení s rychlostí, avšak opakovaně, s krátkými přestávkami v relativně vysoké dlouhodobé intenzitě činnosti, tedy v aerobním metabolismu (Kučera, 1984, 1988). Pokud je nedostatečně rozvinutá síla především některých svalových skupin, může být příčinou svalové dysbalance a vadného držení těla (Dvořáková, 2007).

Spontánní dětské aktivita obsahuje kromě běžné lokomoce a skoků i lezení, plazení, přelézání, lezení po žebřinách, na prolézačkách, houpání apod. Tyto aktivity podněcují

svalovou sílu věku odpovídajícím způsobem, tedy dynamicky a komplexně (Dvořáková, 2007).

6.2.2 Svalová vytrvalost

„Svalová vytrvalost je schopnost dlouhodobě kontrahovat svaly dynamicky (opakovaně), nebo staticky. Držení těla ve vertikální poloze je dáno statickou vytrvalostní silou posturálních svalů. Pro vytrvalostní silovou práci jsou limitující zdroje energie a hromadění únavy“ (Dvořáková, 2007, s.24).

U dětí platí to, co již bylo uvedeno, tedy že vhodné jsou opakované dynamické zátěže komplexního charakteru. Nevhodné je statické dlouhodobé nebo lokální zatěžování, či posilování se zátěží (Dvořáková, 2007).

6.3 Flexibilita

Flexibilita, můžeme říct také ohebnost či pohyblivost. Flexibilita je charakterizována jako psycho motorická vlastnost a definována kloubním rozsahem (Encyklopedie tělesné kultury, 1988). Podílí se na kvalitě všech pohybů. Pokud je úroveň ohebnosti nesprávná, mluvíme o hypomobilitě nebo hypermobilitě. Díky fyziologické laxnosti pohybového systému, především kloubů (Kučera 1984, Kučera, Dylevský a kol. 1997), bývá flexibilita obecně u předškolních dětí, a bohužel ne zcela správně, považována za dostatečně vysokou. Již u předškolních dětí nacházíme zkrácené svalové skupiny, hlavně u chlapců, a tím relativně omezenou kloubní pohyblivost (Dvořáková, 2007).

Lepší předpoklady pro vytvoření potřebné svalové flexibility jsou v dětském organismu než ve starším věku. Pokud chceme tuto funkci zachovat, je potřeba různorodá pohybová aktivita. Ve spontánní aktivitě dětí se méně často vyskytují pohyby zlepšující svalovou flexibilitu, pravděpodobně tu působí i civilizační vlivy. Proto bychom měli zařazovat cvičení pro protažení zkrácených svalových skupin častěji, upozorňovat děti na tyto problémy a také je učit konkrétním protahovacím cvikům (Dvořáková, 2007).

6.4 Složení těla

Každé dítě je dědičně podmíněno ve svém tělesném složení a v tělesném typu. Předpoklady k pohybu ovlivňuje právě toto podmínění, proto je nutné je brát v úvahu, respektovat individuální předpoklady a dětem s horšími předpoklady pomáhat. Občas je nevhodný somatotyp ještě podporován špatnými stravovacími návyky z rodiny (otylé děti). Nárůst otýlosti současné doby v celosvětovém měřítku je považován za alarmující. Za 20 let se u nás počet otlých dětí zvýšil dvakrát, u adolescentů dokonce trojnásobně (Šamánek a Urbanová 2003). Pouhý váho-výškový index (BMI) dle Bláhy (1991) přestává být jako dostatečný ukazatel, ale také složení těla – poměr aktivní a pasivní tělesné hmoty (Dvořáková, 2007).

Je třeba podporovat tělesnou aktivitu zejména u dětí s výraznou nadváhou, ale zároveň chránit nosný kosterní systém. Tyto děti by měly omezit běhy a doskoky, cvičit v nižších polohách, podporovat a doporučovat dlouhodobou jízdu na kole a plavání, kde nosný systém je odlehčen a svalstvo je zatěžováno dlouhodobější činností vytrvalostního charakteru, který pomáhá spalovat zásobní látky včetně tuků (Dvořáková, 2007).

PRAKTICKÁ ČÁST

7 Praktické řešení výzkumných otázek

7.1 Cíl

Hlavním cílem mé práce je zjistit, zda režim a objem organizovaných pohybových aktivit předškolních dětí mimo mateřskou školu ovlivňuje jejich aktuální úroveň výkonů ve vybraných motorických testech.

7.2 Dílčí cíle

1. Zjistit úroveň výkonů předškolních dětí ve vybraných motorických testech.
2. Zjistit pomocí připraveného dotazníku pro rodiče objem a režim pohybových aktivit předškolních dětí.
3. Porovnat výsledky testů motoriky dle pohlaví.
4. Porovnat výsledky testů ve vztahu k pohybovým aktivitám.
5. Porovnat výsledky dětí testovaných v roce 2010 a v roce 2020.

7.3 Úkoly práce

1. Prostudování dostupné literatury, odborných článků, výzkumů, zabývajících se tematikou předškolních dětí a motorikou.
2. Rozdat informované souhlasy rodičům dětí a získat skupinu probandů.
3. Získat vyplněné dotazníky týkající se pohybových aktivit od rodičů dětí.
4. Zajistit pomůcky pro měření, provést zácvik a stanovit si organizaci sběru dat.
5. Provést samotné měření.
6. Zpracovat a analyzovat získaná data, vyhodnotit výsledky výzkumu.

7.4 Hypotézy

1. Děti s řízenou pohybovou aktivitou alespoň jednou týdně mimo mateřskou školu budou mít o 10 % lepší výsledky ve všech motorických testech.
2. Děti, které mají ve volném čase umožněnou spontánní pohybovou aktivitu 5x a více týdně, budou mít o 10 % lepší výsledky než děti, které mají tuto možnost méně než 4x týdně.
3. Chlapci budou mít lepší výsledky jak v rychlostních, tak i v silových testech.
4. Děti testované v roce 2020 budou mít lepší výsledky o 10 % než děti, které byly testovány v roce 2010. (Dvořáková, Baboučková, 2014)

Hypotézu č.1 jsem zformulovala tímto způsobem na základě dostupné literatury Dvořákové (2007), která popisuje přínos pohybové aktivity pro dítě jako je třeba zvýšení tělesné zdatnosti dostatečným intenzivním zatížením. Nováková (2016) zase ve svém článku „Význam pohybových aktivit u dětí“ zmiňuje, že pokud dítě přiměřeně a správně sportuje, hýbe se, přináší mu to dostatečnou svalovou sílu a koordinaci a také se zvyšuje efektivita dalšího pohybového učení. Pro dítě je tedy nejlepší, aby docházelo na kroužek, kde je příprava dostatečně všestranná a rozvíjí pohybové dovednosti celkově. Dítě má tak možnost si osvojit více druhů aktivit.

Z dostupné literatury, Dvořáková (2007) jsem zformulovala **hypotézu č.2**. Zde je zmiňováno, že v psychice zdravého dítěte převládá vzruch nad útlumem a chování běžného dítěte se vyznačuje živostí až excentričností, které se projevují pohybem. Pohyb je pro dítě důležitá potřeba, a tu se snaží spontánně naplnit. Dvořáková také ve své publikaci zmiňuje výzkum Kučery (1984, Kučera, Dylevský a kol., 1997), kdy byl zkoumán objem spontánních činností dětí a zjistil, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5-6 hodin. Spontánní dětská aktivita obsahuje kromě běžné lokomoce a skoků i lezení, plazení, přelézání, lezení po žebřinách, na prolézačkách, houpání apod. Tyto aktivity podněcují svalovou sílu věku odpovídajícím způsobem, tedy dynamicky a komplexně.

Hypotézu č.3 jsem zformulovala tímto způsobem na základě dostupné literatury, dle Dvořákové (2007), která zmiňuje výzkumnou práci (Berdychová a kol, 1981) a také (Matsuura, Nakamura, 1986, Hellbrügge, 1992, Junger 2000), kde byli zjištěny rozdíly

v měření mezi chlapci a dívkami, chlapci vykazovali lepší výsledky ve výkonech rychlého běhu, skoku do dálky z místa a hodu.

Hypotéza č.4 je zformulována na základě již provedených testů. V publikaci od Dvořákové, Baboučkové (2014) „Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu“ jsou uvedeny výsledky jednotlivých motorických testů, se kterými budu porovnávat mé výsledky.

7.5 Metody práce

1. Dotazník určený pro rodiče dětí
2. Motorické testy (běh 20 m, skok do dálky z místa sounož, hod míčkem pravou a levou rukou)

7.5.1 Dotazník určený pro rodiče dětí

Dotazník je soustava předem připravených a formulovaných otázek. Otázky jsou promyšleně seřazené a dotazovaná osoba (respondent) na ně odpovídá písemně (Chrásková, 2016).

Dotazník jsem zvolila, protože je to vhodný způsob, jak získat potřebné informace pro můj výzkum. Dotazník byl sestaven tak, abych získala co největší možnou vypovídající hodnotu o konkrétním dítěti a o veškerých pohybových aktivitách. Dotazníkového šetření se zúčastnili rodiče všech testovaných dětí. Dotazník obsahoval 4 otázky zaměřené na pohybové aktivity. Cílem bylo zmapovat pohybové aktivity dětí, které týdně praktikují mimo mateřskou školu.

Otázka č.1: Organizované aktivity

Otázka č.2: Neorganizované aktivity

Otázka č.3: Způsob dopravy do MŠ a zpět

Otázka č.4: Společně strávená doba rodiče při pohybové aktivitě s dítětem

Před podáním dotazníku byl rodiči podán souhlas, že se jejich dítě bude moci zúčastnit testování motoriky vybranými testy. Dále, že informace získané dotazníkem a výsledky testů budou použity pro výzkum k bakalářské práci. Dotazník byl před vyplněním s rodičem zkonzultován, aby všemu rozuměl.

7.5.2 Motorické testy

Pro zjištění výsledků motorické úrovně jsem zvolila již realizované motorické testy vhodné pro děti předškolního věku. Testy jsou hodnocené po stránce kvantitativní. K testování motoriky jsem vybrala testy, které již byly několikrát testovány paní doc. PhDr. Hanou Dvořákovou, CSc. v roce 2010 a byl to test: „Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu.“ (Dvořáková, Baboučková, 2014)

Testy ke zjištění úrovně motoriky byly čtyři a obsahovaly běh na 20 m, skok do dálky z místa sounož, hod pravou a levou rukou (tenisovým míčem). Testování probíhalo v tělocvičně v rámci cvičení mateřské školy, kdy s dětmi chodíme cvičit do městské haly. Na každý test mělo dítě tři pokusy, výsledky jsem zapsala do předem připravené tabulky a započítán byl nejlepší výsledek. Před začátkem testu byly děti vhodně motivovány pro dosažení nejlepších výsledků.

Běh na 20 m

Jde o testování rychlostní schopnosti.

Děti startovaly u předem připravené startovní čáry označené kuželem, jednou nohou, nakročenou vpřed, se dotýkaly čáry. Děti vystartovaly na signál „připravte se pozor, vpřed“ – na signál „vpřed“ zazněl zvuk bubínku. Děti startovaly po dvojicích, každé dítě mělo tři pokusy. V případě pádu či dřívějšího startu se pokus opakoval. Děti měly proběhnout vzdálenost 20 m v co nejkratším čase. K měření byly použity elektronické stopky. Měření proběhlo s přesností na 0,01 s, výsledek byl zaznamenán v sekundách a setinách sekundy. Každý výsledek byl zapsán a použit byl nejrychlejší čas.

Skok do dálky z místa sounož

Jde o testování dynamické explozivní síly dolních končetin.

Měření bylo prováděno na měřicí neklouzavé podložce pro skok daleký z místa. Dítě si stouplo na vyznačenou čáru, která označovala start skoku, špičkami nesmělo čáru překročit. Děti provedly podřep, odrazily se oběma nohama a se současným švihem paží vpřed provedly skok do dálky. Každé z dětí mělo tři pokusy, které byly zapsány, započítán byl nejdelší skok. Délka byla měřena od odrazové čáry k místu dotyku bližší paty při dotyku s podložkou. V případě, že dítě udělalo přešlap nebo spadlo, pokus se opakoval. Měření proběhlo s přesností na 0,1 m.

Hod míčkem pravou a levou rukou

Jde o testování dynamické explozivní síly horních končetin.

Děti se postavily na čáru a špičkou jedné nohy se jí dotýkaly – stály ve stoji výkročném opačnou nohou a opačným bokem ve směru hodů, než ve které ruce držely míček. Děti házely míčkem tenisovým. Každé dítě mělo tři pokusy pro hod pravou i levou rukou, pokusy probíhaly za sebou. Všechny výsledky byly zapsány a započítán byl nejúspěšnější hod. Výsledky byly zaznamenány v metrech s přesností na 0,1 m.

7.6 Charakteristika výzkumného souboru

Pro získání informací k mému výzkumu jsem vybrala děti z mateřské školy v Jablonci nad Nisou, ve které pracuji jako učitelka. Mého výzkumu se mělo zúčastnit 40 dětí ze dvou běžných tříd. Bohužel kvůli dlouhé nemocnosti se mi podařilo získat potřebné informace od 32 dětí, 16 dívek a 16 chlapců. Pro můj výzkum jsem zvolila děti podobně staré, jejich věk se pohybuje od 5 do 6 let. První třída, ve které jsem učitelkou, je homogenní a věk dětí se pohybuje mezi pátým a šestým rokem. Do svého výzkumu jsem tedy mohla zapojit celou třídu. Měla jsem tak velmi dobrý přístup ke získání potřebných informací. Druhá běžná třída se nachází na druhé budově, třída je heterogenní, takže jsem si vybrala jen děti ve věku od 5 do 6 let.

7.7 Realizace výzkumu

Před začátkem výzkumu rodiče dětí podepsali informovaný souhlas o anonymním testování motoriky jejich dětí a také o použití získaných informací z dotazníku k mé bakalářské práci.

Výzkum probíhal od ledna do března. Kvůli velké nemocnosti dětí trvalo poměrně dlouhou dobu, než se mi podařilo od všech získat potřebné informace. Dotazníky byly po osobní konzultaci a vysvětlení, rozdány rodičům domů, které většinou následující den přinesly. Testování probíhalo v týdnu, kdy s dětmi chodíme cvičit. Školka, ve které pracuji, je zapojená do celonárodního projektu „Děti na startu“, který je věnovaný dětem od 4 do 9 let a u všech dětí se snaží probudit především radost z pohybu. Děti i rodiče jsou tedy zvyklí, že chodíme pravidelně dle rozpisu cvičit do městské haly, která se nachází kousek od školky. Cvičení probíhá 1x v týdnu jednou za 14 dní. Proto jsem měla možnost, do každého cvičení, kterého jsem se účastnila, zařadit testování úrovně motoriky pro můj výzkum. Děti si na každé cvičení nosí batoh s vhodnou obuví do tělocvičny, sportovní oblečení, pití a malou svačinku. V tělocvičně městské haly mi byly k dispozici všechny potřebné pomůcky pro můj výzkum jako jsou kužele, tenisový míček nebo podložka pro skok daleký z místa, která byla dobrým pomocníkem při měření.

7.8 Zpracování dat

Při testování motorickými testy jsem si výsledky zaznamenávala do předem připravených tabulek, výsledky jsem následně přepsala do počítače, počítala jsem nejlepší výsledek dítěte, tabulky s výsledky jsou v přílohách. Na každý motorický test navazuje jeden graf, ve kterém jsou zprůměrované výsledky všech dětí, dále jen dívek a chlapců.

Výsledky dotazníku posloužily k rozčlenění dětí do jednotlivých skupin. Každé dítě mělo pro lepší orientaci přiřazené číslo jak u dotazníku, tak i u výsledků testování. Ukázaly, jaké kroužky děti navštěvují a kolikrát týdně. Dotazníky mi tedy pomohly rozdělit si děti do skupin, podle jejich režimu organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivit a podle jejich dopravy do mateřské školy. Na každou vyhodnocenou otázku v dotazníku jsem udělala tabulku, abych si rozdělila děti podle dané otázky v dotazníku a následně na ní

navazuje graf, kde jsou vidět detailnější výsledky dětí v jednotlivých testech. Pokud šlo o organizovanou aktivitu, rozdělení dětí bylo podle týdenní frekvence pohybové aktivity, jednu skupinu tvoří děti, které nedochází na žádnou pohybovou aktivitu, další skupinu tvoří děti, které dochází na aktivitu jednou týdně a poslední skupinu tvoří děti, které dochází na aktivitu dvakrát týdně. Žádné dítě nedochází na pohybovou aktivitu 3x týdně a více. Dále jsem je ještě rozdělila na dívky a chlapce a popsala, kterým organizovaným pohybovým aktivitám se věnují děti nejvíce. Na takto rozdělené děti do skupin podle otázky v dotazníku navazuje tabulka, kde jsou vidět zprůměrované výsledky všech motorických testů. Můžeme tedy vidět a porovnat výsledky dětí, které dochází na organizovanou aktivitu a které nikoliv.

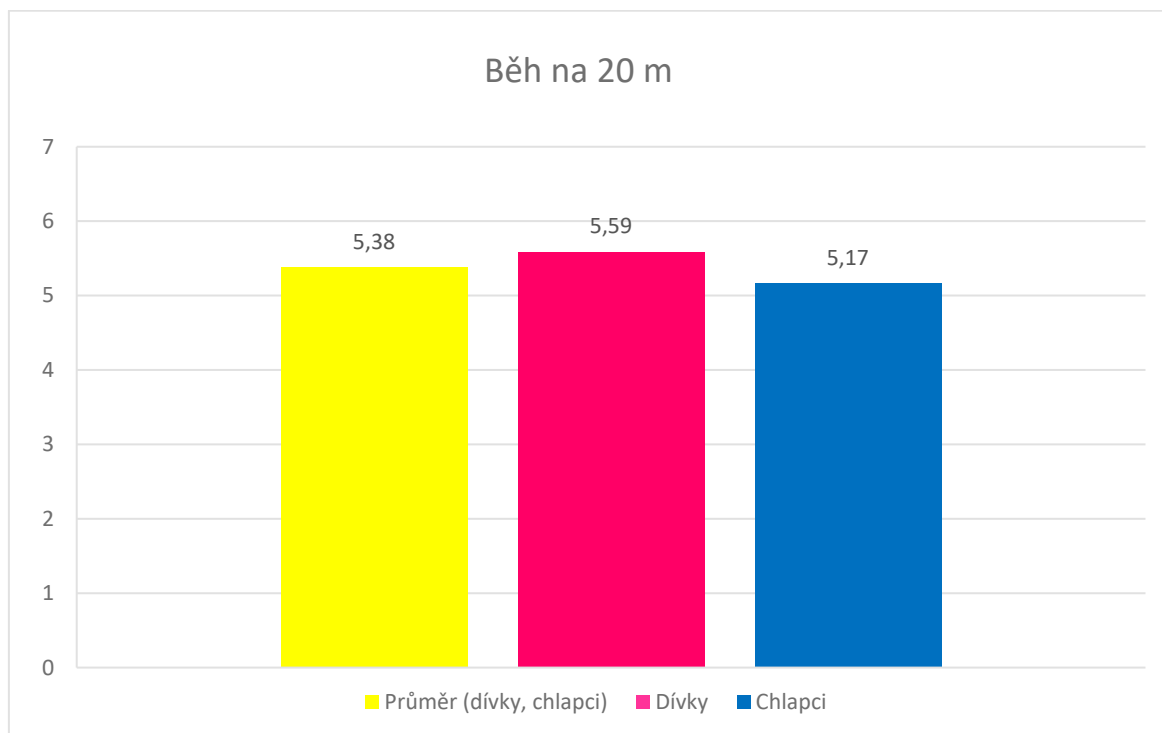
Další dělení dětí do skupin jsem dělala stejným způsobem. Pokračovala jsem v neorganizovaných aktivitách. Např. u pobytu na dětském hřišti jsem si děti rozdělila do skupin následovně – první skupinu tvořily děti, které pobývají na hřišti 1 – 2x týdně, druhou skupinu tvořily děti, které pobývají na hřišti 3 – 4x týdně a třetí skupinu tvoří děti, které pobývají na hřišti 5x a více týdně. Opět jsem udělala tabulku, kde je vidět kolik dětí je ve skupině celkem, kolik dívek a kolik chlapců. Na tabulku navazuje další tabulka, ve které jsou vidět zprůměrované výsledky jednotlivých skupin. Tímto způsobem jsem pokračovala i v dalších neorganizovaných aktivitách jako jsou: hry v přírodě, plavání, hry s míčem, jízda na kole, procházky, pěší turistika, nebo také ve způsobu dopravy. Dále jsem podle odpovědí dotazníku zaznamenala, kolik času společně rodiče tráví se svým dítětem pohybovou aktivitou. Na tuto otázku opět navazuje tabulka, kde je vidět, kolik hodin tráví nejvíce matky se svým dítětem a kolik otcové. V posledních tabulkách jsem porovnála výsledky dětí testovaných v roce 2010 a dětí testovaných pro můj výzkum v roce 2020, výsledky jsou rozdělené podle pohlaví.

8 Výsledky výzkumné části

8.1 Výsledky testování motorické úrovně dle pohlaví

Běh na 20 m

Graf č.1 – výsledky testování běhu na 20 m, výsledky jsou zprůměrovány

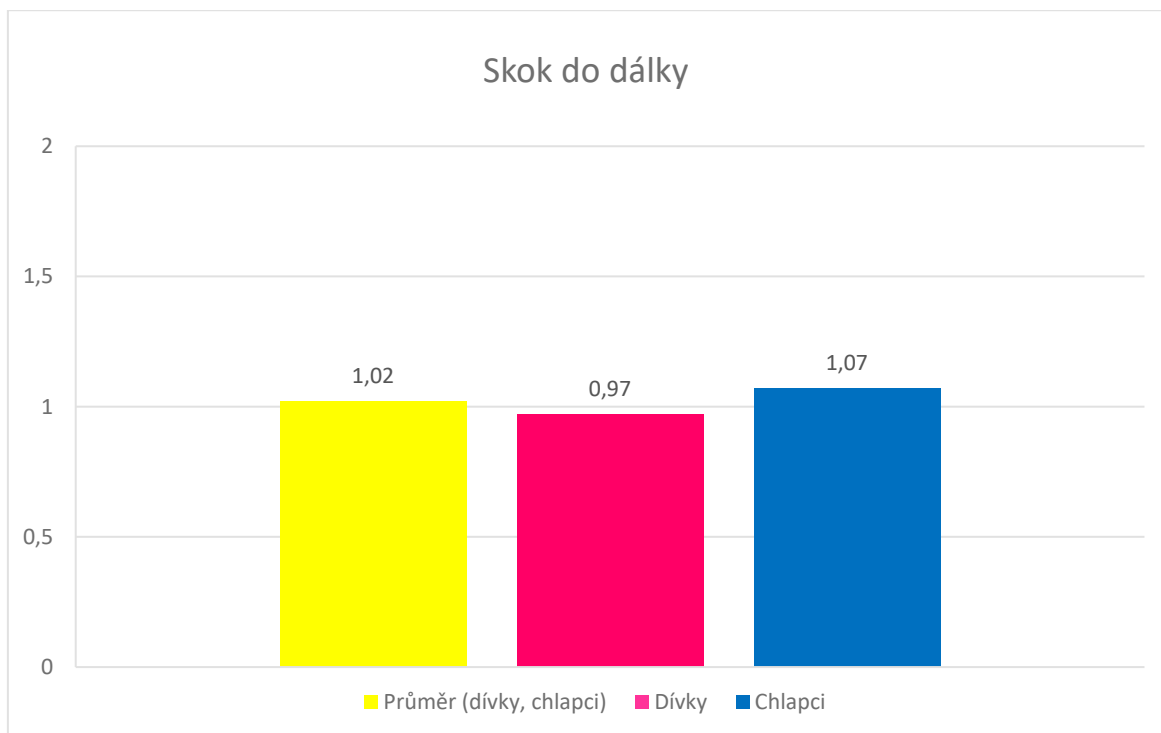


V grafu č. 1. vidíme průměrné výsledky z testování běhu na 20 m. V prvním sloupečku je vypočítaný průměrný čas všech dětí, který činí 5,38 s. V následujícím sloupečku vidíme průměrný čas všech testovaných dívek, který je 5,59 s, v posledním sloupečku vidíme průměrný čas všech testovaných chlapců, který je 5,17 s.

Rozdíl mezi výsledky chlapců a dívek nejsou v běhu na 20 m tolik velké, ale přeci jen můžeme vidět, že chlapci měli rychlejší čas o 0,42 s (8 %).

Skok do dálky z místa sounož

Graf č.2 – výsledky testování skoku do dálky z místa sounož, výsledky jsou zprůměrovány

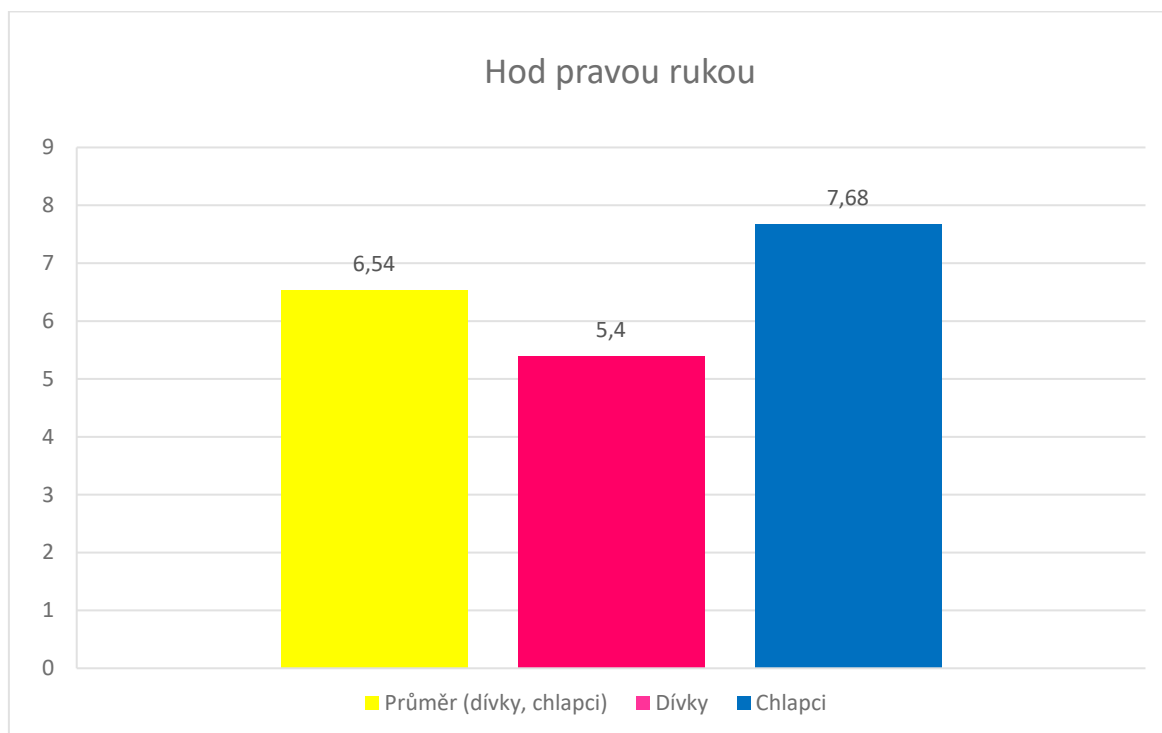


V prvním sloupečku můžeme vidět průměr celkových výsledků dívek a chlapců ve skoku do dálky, v průměru děti skákaly 1,02 m. V následujícím sloupečku vidíme výsledky dívek, které v průměru skákaly 0,97 m, v posledním sloupečku je výsledek chlapců, kteří v průměru skákali 1,07 m.

Rozdíl v testování skoku do dálky mezi chlapci a dívkami není tolik velký, v porovnání můžeme vidět, že chlapci skákali dál v průměru o 10 cm (10 %).

Hod pravou rukou

Graf č.3 – výsledky testování hodu pravou rukou tenisovým míčkem, výsledky jsou zprůměrovány

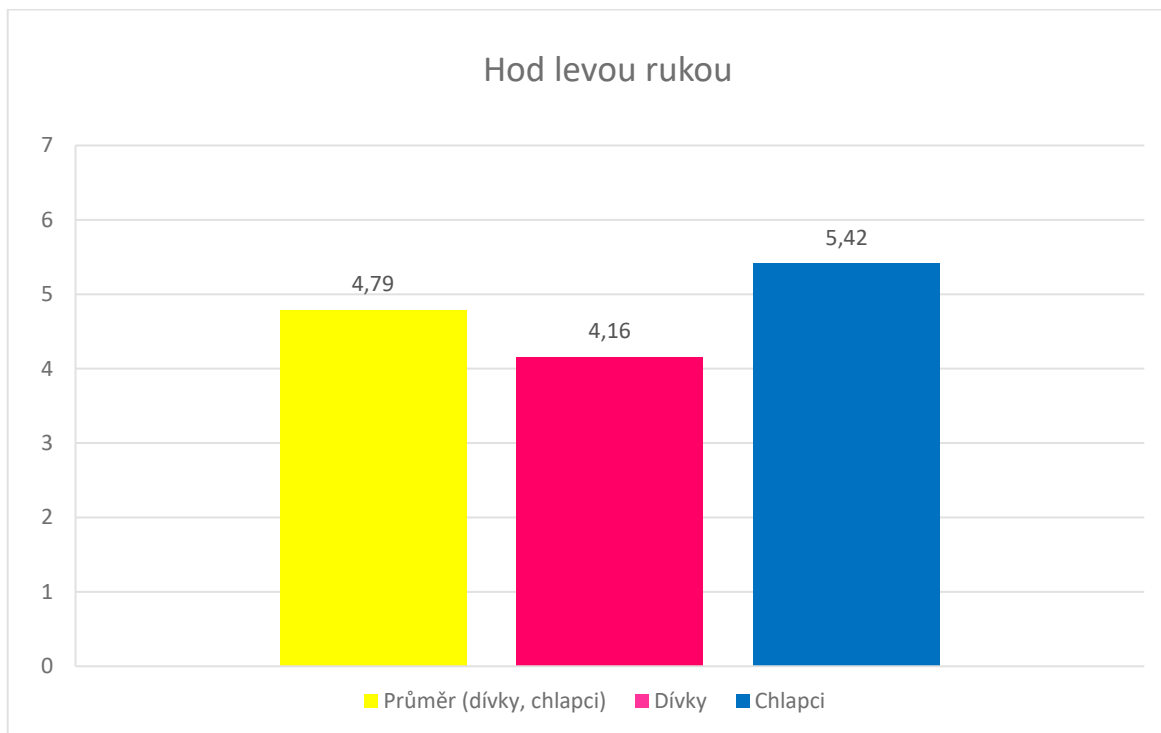


V prvním žlutém sloupečku je zprůměrován hod pravou rukou všech měřených dětí, v průměru děti házely 6,54 m. V následujícím sloupečku vidíme výsledky dívek, které v průměru házely 5,4 m a v posledním sloupečku je výsledek chlapců, kteří v průměru házely 7,68 m.

V grafu můžeme vidět, že chlapci v testování hodu pravou rukou házeli viditelně více než dívky. V průměru házeli více o 2,28 m (42 %).

Hod levou rukou

Graf č.4 – výsledky testování hodu levou rukou tenisovým míčkem, výsledky jsou zprůměrovány



V prvním sloupečku je zprůměrován hod levou rukou všech měřených dětí, v průměru děti házely 4,79 m. V následujícím sloupečku vidíme výsledky dívek, které v průměru házely 4,16 m a v posledním sloupečku je výsledek chlapců, kteří v průměru házely 5,42 m.

Rozdíly v hodu levou rukou mezi chlapci a dívkami nejsou tolik velké, jako v hodu pravou rukou, ale přeci jen chlapci házeli více. V průměru házeli chlapci více o 1,26 m (30 %).

8.2 Porovnání výsledků testování dle dotazníku pohybových aktivit

8.2.1 Organizované pohybové aktivity

Výsledky dotazníku

Tab. č.1 – účast předškolních dětí v organizovaných zájmových aktivitách mimo mateřskou školu

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
0x	18	10	8
1x	7	4	3
2x	7	2	5

V tabulce můžeme vidět, že ze všech testovaných 32 (100 %) dětí, 18 (56 %) dětí, tedy více než polovina nedochází na žádnou organizovanou aktivitu mimo mateřskou školu. Mezi nimi je 10 (31 %) dívek a 8 (25 %) chlapců.

Jednou týdně dochází na organizovanou aktivitu celkem 7 (22 %) dětí, z toho 4 (12,5 %) dívky a 3 (9,5 %) chlapci. Dvakrát týdně dochází na aktivitu 7 (22 %) dětí, z toho 2 (6 %) dívky a 5 (16 %) chlapců. Na organizovanou pohybovou aktivitu tedy týdně dochází více chlapců než dívek a to o 6 %.

Nejvíce se u dětí, jak u dívek, tak i u chlapců vyskytoval všestranný sportovní kroužek, který funguje v rámci projektu „Děti na startu“ (4) nebo také skaut (3). U dívek se dále vyskytovaly trampolíny (1) a tancování (2). U chlapců se objevoval kroužek plavání (1), školička bruslení (1), judo (1) a fotbal (1).

Výsledky testování

Tab. č.2 – zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle týdenní frekvence organizované pohybové aktivity, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence PA		
	0x týdně (18)	1x týdně (7)	2x týdně (7)
Běh na 20 m	5,59	5,12	5,07
Skok do dálky	0,96	1,13	1,04
Hod pravou rukou	6,35	6,46	7,10
Hod levou rukou	4,61	4,63	5,40

PA – pohybová aktivita

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Děti, které dochází alespoň 1x týdně na některou organizovanou pohybovou aktivitu, byly v průměru o 8 % rychlejší než děti, které na žádnou aktivitu nedochází. Děti, které dochází na PA 2x týdně, byly v průměru rychlejší 10 %.

Skok do dálky: Děti, které dochází alespoň 1x týdně na organizovanou PA v průměru skákaly o 18 % více, než děti bez organizované PA. Děti, které dochází na PA 2x týdně skákaly o 8 % více.

Hod pravou rukou: Děti, které dochází na organizovanou PA 1x týdně, házely pravou rukou v průměru o 2 % více než děti, které nedochází na žádnou řízenou PA. Děti s PA 2x týdně házely o 18 % více.

Hod levou rukou: Děti, které dochází na organizovanou PA 1x týdně, házely levou rukou stejně jako děti, které nedochází na žádnou řízenou PA. Děti s PA 2x týdně házely o 17 % více.

8.2.2 Neorganizované aktivity

1. POBYT NA DĚTSKÉM HŘIŠTI

Výsledky dotazníku

Tab. č.3 – pobyt předškolních dětí na dětském hřišti

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
1 – 2x	12	3	9
3 – 4x	12	9	3
5x a více	8	4	4

Všechny děti alespoň 1x týdně dochází na dětské hřiště. V tabulce můžeme vidět, že ze všech testovaných 32 (100 %) dětí, 12 (37,5 %) dětí chodí na hřiště 1 – 2x týdně, mezi nimi jsou 3 (9 %) dívky a 9 (28 %) chlapců. 3 – 4x týdně dochází na hřiště 12 (37,5 %) dětí, mezi nimi je 9 (28 %) dívek a 3 (9 %) chlapci, 5x a více za týden dochází na hřiště 8 (25 %) dětí, z toho 4 (12,5 %) dívky a 4 (12,5 %) chlapci.

Výsledky testování

Tab. č.4 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle jejich týdenní frekvence pobytu na dětském hřišti, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence pobytu na hřišti		
	1 - 2x týdně (12)	3 - 4x týdně (12)	5x a více (8)
Běh na 20 m	5,48	5,65	4,80
Skok do dálky	1,02	0,92	1,16
Hod pravou rukou	6,91	5,26	7,89
Hod levou rukou	4,91	4,10	5,95

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které pobývají na hřišti 3 - 4x týdně byl v průměru o 3 % horší než dětí, které pobývají na hřišti méně. Výsledky těchto dvou skupin byly téměř stejné. Naopak u dětí, které pobývají na hřišti 5x a více za týden, byl průměrný čas o 12 % lepší.

Skok do dálky: Děti, které pobývají na hřišti 3 – 4x týdně, skákaly v průměru o 10 % méně než děti, které na hřišti pobývají méně. Naopak děti, které pobývají na hřišti 5x a více za týden, skákaly v průměru o 14 % víc.

Hod pravou rukou: Děti, které pobývají na hřišti 3 – 4x týdně házely v průměru o 24 % méně než skupina dětí, která na hřišti pobývá 1 – 2x týdně. Děti, které pobývají na hřišti 5x a více za týden, házely v průměru o 14 % více.

Hod levou rukou: Děti, které pobývají na hřišti 3 – 4x týdně házely v průměru o 16 % méně než skupina dětí, která na hřišti pobývá 1 – 2x týdně. Děti, které pobývají na hřišti 5x a více za týden, házely v průměru o 21 % více.

2. HRY V PŘÍRODĚ

Výsledky dotazníku

Tab. č.5 – hry v přírodě předškolních dětí

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
1 – 2x	26	12	14
3 – 4x	3	2	1
5x a více	3	2	1

Všechny děti alespoň 1x týdně hrají v přírodě. V tabulce můžeme vidět, že ze všech testovaných 32 (100 %) dětí, 26 (81 %) dětí si hraje v přírodě 1 – 2x týdně, mezi nimi je 12 (37 %) dívek a 14 (44 %) chlapců. 3 – 4x týdně si v přírodě hrají jen 3 (9 %) děti mezi nimi jsou 2 (6 %) dívky a 1 (3 %) chlapec, 5x a více za týden si hrají v přírodě také jen 3 (9 %) děti, z toho 2 (6 %) dívky a 1 (3 %) chlapec.

Výsledky testování

Tab. č.6 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle jejich týdenní frekvence pobytu v přírodě, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence pobytu v přírodě		
	1 - 2x (26)	3 - 4x (3)	5x a více (3)
Běh na 20 m	5,20	5,64	4,95
Skok do dálky	1,02	0,96	1,06
Hod pravou rukou	6,48	5,86	7,66
Hod levou rukou	4,77	4,14	5,60

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které si hrají v přírodě 3 - 4x týdně byl v průměru o 8 % horší než dětí, které si hrají v přírodě 1 – 2x týdně. Skupina dětí, která si hraje v přírodě 5x a více týdně, měla průměrný čas jen o 5 % lepší. Průměrné výsledky se od sebe tolik neliší.

Skok do dálky: Děti, které si hrají v přírodě 3 – 4x týdně, skákaly v průměru o 6 % méně než děti, které si pobývají v přírodě 1 – 2x týdně. Děti, které si hrají v přírodě 5x a více za týden, skákaly v průměru jen o 4 % více. Průměrné výsledky se od sebe tolik neliší.

Hod pravou rukou: Děti, které si hrají v přírodě 3 – 4x týdně, házely v průměru o 10 % méně než skupina dětí, která si hraje v přírodě 1 – 2x týdně. Děti, které pobývají v přírodě 5x a více za týden, házely v průměru o 18 % více.

Hod levou rukou: Děti, které si hrají v přírodě 3 – 4x týdně házely v průměru o 13 % méně než skupina dětí, která si v přírodě hraje 1 – 2x týdně. Děti, které si hrají v přírodě 5x a více za týden, házely v průměru o 17 % více.

3. PLAVÁNÍ, POHYB VE VODĚ

Výsledky dotazníku – plavání, pohyb ve vodě

Při této neorganizované aktivitě rodiče odpovídali nezávisle na ročním období, otázka je tedy myšlena tak, kolikrát týdně s dětmi dochází např. do plaveckého bazénu. Pokud bychom mysleli plavání a pobyt ve vodě v létě, týdenní frekvence by nejspíš byla vyšší.

Tab. č.7 – plavání, pohyb ve vodě předškolních dětí

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
0x	13	5	8
1 – 2x	19	11	8

V tabulce je vidět, že ze všech 32 (100 %) testovaných dětí, 13 (41 %) dětí nedochází vůbec plavat, mezi nimi je 5 (16 %) dívek a 8 (25 %) chlapců. Druhou skupinu dětí tvoří děti, které dochází plavat 1 – 2x týdně, celkem 19 (59 %), z toho 11 dívek (34 %) a 8 (25 %) chlapců.

Výsledky testování

Tab. č.8 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle jejich týdenní frekvence plavání, bez rozdílu pohlaví

Motorické testy	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence plavání	
	0x (13)	1 - 2x (19)
Běh na 20 m	5,49	5,31
Skok do dálky	1,00	1,03
Hod pravou rukou	6,49	6,57
Hod levou rukou	4,44	5,03

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které dochází plavat alespoň 1 – 2x týdně byl v průměru o 3 % horší než skupiny dětí, která plavat nechodí. Průměrné výsledky skupin v běhu na 20 m jsou tedy skoro stejné.

Skok do dálky: Děti, které chodí plavat 1 – 2x týdně, skákaly v průměru o 3 % více než děti, které plavat nechodí. Průměrné výsledky skupin se v testování skoku do dálky také skoro neliší.

Hod pravou rukou: Děti, které chodí plavat 1 – 2x týdně, házely v průměru o 1 % více než skupina dětí, která plavat nechodí. Průměrné výsledky skupin jsou skoro stejné.

Hod levou rukou: Děti, které chodí plavat 1 – 2x týdně házely v průměru o 13 % více než skupina dětí, která plavat nechodí.

4. HRY S MÍČEM

Výsledky dotazníku

Tab. č.9 – hry s míčem dětí v předškolním věku

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
0x	13	7	6
1 – 2x	13	7	6
3 – 4x	3	1	2
5x a více	3	1	2

V tabulce můžeme vidět, že ze všech 32 (100 %) testovaných dětí, 13 (41 %) dětí si 0x týdně hraje s míčem, mezi nimi je 7 (22 %) dívek a 6 (19 %) chlapců. Druhou skupinu tvoří také 13 (41 %) dětí, které si hrají 1 – 2x týdně s míčem, z toho 7 (22 %) dívek a 6 (19 %) chlapců. Třetí skupinu tvoří 3 (9 %) děti, které si s míčem hrají 3 – 4x týdně, z toho 1 (3 %) dívka a 2 (6 %) chlapci, poslední skupinu tvoří také 3 (9 %) děti, z toho 1 (3 %) dívka a 2 (6 %) chlapci.

Výsledky testování

Tab. č.10 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle jejich týdenní frekvence hry s míčem, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence hry s míčem			
	0x (13)	1 – 2x (13)	3 – 4x (3)	5x a více (3)
Běh na 20 m	5,70	5,29	4,75	5,00
Skok do dálky	0,88	1,09	1,23	1,08
Hod pravou rukou	5,86	6,25	8,91	8,33
Hod levou rukou	4,58	4,47	6,22	5,67

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které si hrají s míčem 1 – 2x týdně byl v průměru o 7 % lepší než dětí, které si s míčem hrají 0x týdně. Skupina dětí, která si hraje s míčem 3 – 4x týdně byla v průměru lepší o 17 % lepší a skupina dětí, která si hraje s míčem 5x a více za týden byla v průměru o 13 % lepší.

Skok do dálky: Děti, které si hrají s míčem 1 – 2x týdně, skákaly v průměru o 12 % více než děti, které si s míčem hrají 0x týdně. Děti, které si hrají s míčem 3 – 4x týdně, skákaly v průměru o 14 % více a děti, které si hrají s míčem 5x a více za týden, skákaly v průměru o 12 % více.

Hod pravou rukou: Děti, které si hrají s míčem 1 – 2x týdně, házely v průměru o 7 % více než skupina dětí, která si hraje s míčem 0x týdně. Děti, které si hrají s míčem 3 – 4x týdně, házely v průměru o 52 % více a děti, které si hrají s míčem 5x a více za týdně, házely v průměru o 42 % více. Můžeme říci, že děti, které si hrají 3x a více za týden s míčem, mají mnohem lepší výsledky než děti, které si s míčem hrají méně.

Hod levou rukou: Děti, které si hrají s míčem 1 – 2x týdně házely v průměru o 2 % méně než skupina dětí, která si s míčem hraje 0x týdně. Děti, které si hrají s míčem 3 – 4x týdně, házely v průměru o 36 % více a děti, které si hrají s míčem 5x a více za týden, házely v průměru o 24 % více. Můžeme říci, že děti, které si hrají 3x a více za týden s míčem, mají lepší výsledky než děti, které si s míčem hrají méně.

5. JÍZDA NA KOLE A JINÝCH VOZÍTKÁCH

Výsledky dotazníku

Tab. č.11 – jízda na kole a jiných vozítkách dětí předškolního věku

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
0x	9	6	3
1 – 2x	14	8	6
3 – 4x	9	2	7

V tabulce můžeme vidět, že ze všech 32 (100 %) testovaných dětí, 9 (28 %) dětí 0x týdně jezdí na kole či jiných vozítkách, mezi nimi je 6 (19 %) dívek a 3 (9 %) chlapci. Druhou skupinu tvoří 14 (44 %) dětí, které jezdí na kole 1 – 2x týdně, z toho 8 (25 %) dívek a 6 (19 %) chlapců. Třetí skupinu tvoří 9 (28 %) dětí, které si s míčem hrají 3 – 4x týdně, z toho 2 (6 %) dívky a 7 (22 %) chlapců. Nikdo z rodičů neuvedl v dotazníku větší frekvenci jízdy na kole než 4x týdně. Z výsledků dotazníku vyplývá, že častěji na kole jezdí chlapci.

Výsledky testování

Tab. č.12 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin, dle jejich týdenní frekvence jízdy na kole či jiných vozítkách, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence jízdy na kole		
	0x (9)	1 – 2x (14)	3 – 4x (9)
Běh na 20 m	5,87	5,29	5,03
Skok do dálky	0,95	1,02	1,07
Hod pravou rukou	5,81	6,37	7,51
Hod levou rukou	4,44	4,71	4,83

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které jezdí na kole 1 – 2x týdně byl v průměru o 10 % lepší než dětí, které na kole jezdí 0x týdně. Skupina dětí, která jezdí na kole 3 – 4x týdně byla v průměru o 14 % lepší.

Skok do dálky: Děti, které jezdí na kole 1 – 2x týdně, skákaly v průměru o 10 % více než děti, které jezdí na kole 0x týdně. Děti, které jezdí na kole 3 – 4x týdně, skákaly v průměru o 11 % více.

Hod pravou rukou: Děti, které jezdí na kole 1 – 2x týdně, házely v průměru o 10 % více než skupina dětí, která jezdí na kole 0x týdně. Děti, které jezdí na kole 3 – 4x týdně, házely v průměru o 29 % více.

Hod levou rukou: Děti, které jezdí na kole 1 – 2x týdně házely v průměru o 6 % více než skupina dětí, která jezdí na kole 0x týdně. Děti, které jezdí na kole 3 – 4x týdně, házely v průměru o 9 % více.

Z výsledků vyplývá, že děti, které alespoň 1x týdně jezdí na kole mají lepší výsledky v testování motorické úrovně než děti, které na kole nejedí.

6. PROCHÁZKY, PĚŠÍ TURISTIKA

Výsledky dotazníku

Tab. č.13 – procházky a pěší turistika dětí předškolního věku

Frekvence týdně	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
0x	4	1	3
1 – 2x	11	6	5
3 – 4x	7	5	2
5x a více	10	4	6

V tabulce můžeme vidět, že ze všech 32 (100 %) testovaných dětí, 4 (12 %) děti 0x týdně chodí na procházky, mezi nimi je 1 (3 %) dívka a 3 (9 %) chlapci. Druhou skupinu tvoří 11 (34 %) dětí, které chodí na procházky 1 – 2x týdně, z toho 6 (19 %) dívek a 5 (15 %) chlapců. Třetí skupinu tvoří 7 (22 %) dětí, které chodí na procházku 3 – 4x týdně, z toho 5 (16 %) dívek a 2 (6 %) chlapci a poslední skupinu tvoří 10 (31 %) které chodí na procházky 5x a více za týden, z toho 4 (12 %) dívky a 6 (19 %) chlapců.

Výsledky jednotlivých testů

Tab. č.14 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin dle jejich týdenní frekvence procházek a pěší turistiky, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle týdenní frekvence procházek			
	0x (4)	1 – 2x (11)	3 – 4x (7)	5x a více (10)
Běh na 20 m	5,22	5,81	5,08	5,19
Skok do dálky	1,02	0,91	1,16	1,06
Hod pravou rukou	6,78	5,36	7,08	7,35
Hod levou rukou	4,33	4,11	5,75	5,06

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které chodí na procházky 1 – 2x týdně byl v průměru o 11 % horší než dětí, které chodí na procházky 0x týdně. Skupina dětí, která chodí na procházky 3 – 4x týdně byla v průměru o 3 % lepší a skupina dětí, která chodí na procházky 5x a více za týden, byla v průměru o 1 % lepší. Výsledky skupin v běhu na 20 m dle týdenní frekvence procházek se od sebe tolik neliší.

Skok do dálky: Děti, které chodí na procházky 1 – 2x týdně, skákaly v průměru o 11 % méně než děti, které na procházky chodí 0x týdně. Děti, které chodí na procházky 3 – 4x týdně, skákaly v průměru o 14 % více a děti, které chodí na procházky 5x a více za týden, skákaly v průměru o 4 % více.

Hod pravou rukou: Děti, které chodí na procházky 1 – 2x týdně, házely v průměru o 21 % méně než skupina dětí, která chodí na procházky 0x týdně. Děti, které chodí na

procházky 3 – 4x týdně, házely v průměru o 4 % více a děti, které chodí na procházku 5x a více za týden, házely v průměru o 8 % více.

Hod levou rukou: Děti, které chodí na procházky 1 – 2x týdně házely v průměru o 5 % méně než skupina dětí, která chodí na procházky 0x týdně. Děti, které chodí na procházky 3 – 4x týdně, házely v průměru o 33 % více a děti, které chodí na procházky 5 x a více za týden, házely v průměru o 17 % více.

Z výsledků vyplývá, že děti, které chodí na procházky alespoň 3x týdně a více, mají ve všech testech lepší výsledky než děti, které chodí na procházky méně.

7. JINÉ AKTIVITY

Ve většině případů děti pravidelně neprovozují jiné pohybové aktivity než výše jmenované. U dívek se objevila aktivita lezení po horolezecké stěně (1), tancování (1). U chlapců se objevila aktivita skákání na trampolíně (1).

8.2.3 Způsob dopravy do mateřské školy

Výsledky dotazníku

Tab. č.15 – způsob dopravy do MŠ a zpět

Doprava do MŠ	Celkem dětí	Dívky	Chlapci
Pěšky	9	3	6
Autem, autobusem	16	8	8
Kombinovaně	7	5	2

Kombinovaně – pěšky i autem nebo autobusem

Z odpovědí dotazníku vyplývá, že ze všech 32 (100 %) dětí, 9 dětí (28 %) dochází do MŠ a zpět pouze pěšky, mezi nimi jsou 3 dívky (9 %) a 6 (19 %) chlapců. Druhou skupinu dětí tvoří 16 (50 %) dětí – tedy polovina, které se dopravují do MŠ autem nebo autobusem, mezi nimi je 8 dívek (20 %) a 8 (20 %) chlapců. Třetí skupinu tvoří 7 (22 %) dětí, které se

dopravují do MŠ a zpět kombinovaně, tedy pěšky i motorovým vozidlem, mezi nimi je 5 (16 %) dívek a 2 (6 %) chlapců.

Výsledky testování

Tab. č. 16 - zprůměrované výsledky jednotlivých testů dětí, rozdělených do skupin dle jejich dopravy do mateřské školy, bez rozdílu pohlaví

Motorický test	Rozdělení dětí do skupin dle dopravy do MŠ		
	Pěšky (9)	Autem, busem (16)	Kombinovaně (7)
Běh na 20 m	5,30	5,38	5,50
Skok do dálky	1,04	1,05	0,93
Hod pravou rukou	6,99	6,41	6,24
Hod levou rukou	5,20	4,71	4,44

(čísla v závorkách) – počet dětí dané skupiny

Běh na 20 m: Průměrný čas dětí, které se dopravují do MŠ autem nebo autobusem byl o 1 % lepší než dětí, které dochází do MŠ pěšky. Skupina dětí, která se dopravuje do MŠ kombinovaně, byla v průměru o 4 % lepší.

Skok do dálky: Děti, které se dopravují do MŠ autem nebo autobusem skákaly v průměru o 1 % více než děti, které dochází do MŠ pěšky. Skupina dětí, která se dopravuje do MŠ kombinovaně, skákala v průměru o 11 % méně.

Hod pravou rukou: Děti, které se dopravují do MŠ autem nebo autobusem, házely v průměru o 8 % méně než skupina dětí, která dochází do MŠ pěšky. Skupina dětí, která se dopravuje do MŠ kombinovaně, házela v průměru o 11 % méně.

Hod levou rukou: Děti, které se dopravují do MŠ autem nebo autobusem, házely v průměru o 10 % méně než skupina dětí, která dochází do MŠ pěšky. Skupina dětí, která se do MŠ dopravuje kombinovaně, házela v průměru o 15 % méně.

Z výsledků vyplývá, že děti, které dochází do MŠ pěšky, nemají lepší výsledky v běhu na 20 m ani ve skoku do dálky, výsledky jsou skoro stejné s dětmi, které jezdí autem.

Větší rozdíly ve výsledcích můžeme vidět pouze v hodů pravou a levou rukou, kde jsou výsledky dětí, které chodí pěšky lepší.

8.3 Společná pohybová aktivita rodičů s dětmi

Výsledky dotazníku

Tab. č. 17 – společná pohybová aktivita rodičů předškolních dětí

Rodič	Hodin týdně	Dívky	Chlapci
Matka	0	0	0
	1-4	1	7
	5-8	13	7
	9 a více	2	2
Otec	0	0	(2)
	1-4	8	11
	5-8	5	3
	9 a více	3	0

Číslo v závorce – dva chlapci vyrůstají bez otce

Dívky:

Matka: Ze všech testovaných 16 (100 %) dívek tráví s matkou společnou pohybovou aktivitou 1-4 hodiny týdně 1 (6,5 %) dívka, 5-8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou tráví 13 (81 %) dívek a 9 hodin a více 2 (12,5 %) dívky. Z dotazníku vyplývá, že matky tráví společnou pohybovou aktivitou se svou dcerou nejčastěji 5-8 hodin týdně.

Otec: Ze všech testovaných 16 (100 %) dívek tráví s otcem společnou pohybovou aktivitou 1-4 hodiny týdně 8 (50 %) dívek, 5-8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou tráví 5 (31 %) dívek a 9 hodin a více 3 (19 %) dívky. Z dotazníku vyplývá, že otcové tráví společnou pohybovou aktivitou se svou dcerou nejčastěji 1-4 hodiny týdně.

Chlapci:

Matka: Ze všech testovaných 16 (100 %) chlapců tráví se svou matkou společnou pohybovou aktivitou 1-4 hodiny týdně 7 (44 %) chlapců, 5-8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou tráví také 7 (44 %) chlapců a 9 hodin a více 2 (12 %) chlapci. Z dotazníku vyplývá, že matky tráví společnou pohybovou aktivitou se svým synem nejčastěji 1-4 nebo 5-8 hodin týdně.

Otec: Ze všech testovaných 16 (100 %) chlapců, 2 (12 %) chlapci vyrůstají bez otce, 1-4 hodiny týdně tráví s otcem společnou pohybovou aktivitou 11 (69 %) chlapců, 5-8 hodin týdně společnou pohybovou aktivitou tráví 3 (19 %) chlapci a 9 hodin a více žádný chlapec. Z dotazníku vyplývá, že otcové tráví společnou pohybovou aktivitou se svým synem 1-4 hodiny týdně.

8.4 Porovnání výsledků předškolních dětí testovaných v roce 2010 a 2020

Výsledky jsem porovnávala z publikace „Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu“. (Dvořáková, Baboučková, 2014)

Tab. č. 18 – výsledky předškolních dětí ve věku 5-6 let testovaných v roce 2010 a dětí testovanými pro můj výzkum v roce 2020 - dívky

Motorický test	Dívky 2010	Dívky 2020
Běh na 20 m	6,05	5,59
Skok do dálky	0,95	0,97
Hod pravou rukou	4,73	5,40
Hod levou rukou	4,10	4,16

Běh na 20 m: V tabulce vidíme, že dívky testované v roce 2020 měly v průměru o 0,46 s (8 %) rychlejší čas, než dívky testované v roce 2010.

Skok do dálky: Dívky testované v roce 2020 v průměru skákaly 0,02 m (2 %) více, než dívky testované v roce 2010.

Hod pravou rukou: Dívky testované v roce 2020 v průměru házely o 0,67 m (14 %) více, než dívky testované v roce 2010.

Hod levou rukou: Dívky testované v roce 2020 v průměru házely o 0,06 m (1 %) více, než dívky testované v roce 2010.

Z výsledků vyplývá, že dívky testované v roce 2020 mají v testování motoriky lepší výsledky než dívky testované v roce 2010, výsledky se od sebe ale tolik neliší.

Tab. č.19 – výsledky předškolních dětí ve věku 5-6 let testovaných v roce 2010 a dětí testovanými pro můj výzkum v roce 2020 – chlapci

Motorický test	Chlapci 2010	Chlapci 2020
Běh na 20 m	5,82	5,17
Skok do dálky	0,97	1,07
Hod pravou rukou	5,80	7,68
Hod levou rukou	4,89	5,42

Běh na 20 m: V tabulce vidíme, že chlapci testovaní v roce 2020 měly v průměru o 0,68 s (11 %) rychlejší čas, než chlapci testovaní v roce 2010.

Skok do dálky: Chlapci testovaní v roce 2020 v průměru skákaly 0,10 m (10 %) více, než chlapci testovaní v roce 2010.

Hod pravou rukou: Chlapci testovaní v roce 2020 v průměru házely o 1,88 m (32 %) více, než chlapci testovaní v roce 2010.

Hod levou rukou: Chlapci testovaní v roce 2020 v průměru házely o 0,53 m (11 %) více, než chlapci testovaní v roce 2010.

Z výsledků vyplývá, že chlapci testovaní v roce 2020 dosáhli v každém testu motorickém testu lepšího výsledku minimálně o 10 % než chlapci testovaní v roce 2010.

9 Diskuse

Mým hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda režim a objem organizovaných pohybových aktivit předškolních dětí mimo mateřskou školu ovlivňuje jejich aktuální úroveň výkonů ve vybraných motorických testech.

Hypotéza č.1 se částečně potvrdila. Předpokládala jsem, že děti s řízenou pohybovou aktivitou alespoň jednou týdně mimo mateřskou školu budou mít o 10% lepší výsledky ve všech motorických testech. Z výsledků vyplynulo, že se hypotéza potvrdila pouze v testování skoku do dálky. Děti s řízenou pohybovou aktivitou 1x týdně skákaly více o 18 %, než děti bez řízené pohybové aktivity alespoň 1x týdně. V dalších testech byly rozdíly mezi výsledky u dětí pod hranicí 10 %. U dětí s pohybovou aktivitou 2x týdně se hypotéza potvrdila ve třech testech, v testování běhu na 20 m byly lepší o 10 %, v hodů do dálky pravou rukou o 18 % a v hodů levou rukou o 17 %. Ve skoku do dálky byly těsně pod hranicí 10 %.

Ze 32 dětí, které se zúčastnily mého výzkumu, na řízenou pohybovou aktivitu týdně dochází 44 % dětí. Podle výsledků dotazníku více chlapců než dívek a to o 6 %. Nejčastěji se u dětí, jak u dívek, tak i u chlapců objevoval všestranný sportovní kroužek, který funguje v rámci celonárodního projektu „Děti na startu“.

Ve třetí kapitole *Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku* zmiňuji Novákovou (2016), ta ve svém článku „Význam pohybových aktivit u dětí“ uvádí, že nejlepší je, aby rodiče pro své dítě zvolili organizovanou pohybovou aktivitu takovou, kde je příprava dostatečně všestranná a rozvíjí pohybové dovednosti celkově. Není tedy nutné přihlašovat dítě do oddílů zaměřených pouze na jeden sport. Dítě má tak možnost si osvojit více druhů aktivit. Pro děti je určitě přínosné, aby na nějakou z organizovaných pohybových aktivit docházely.

Překvapivým zjištěním pro mě byla velká škála různorodých kroužků, které děti navštěvují. Kromě všestranného sportovního kroužku se v dotaznících objevoval skaut, plavání, tancování, trampolíny, školička bruslení, fotbal a judo. Lze polemizovat o tom, jak byl kroužek vybrán, zda byl zvolen dle přání dítěte a dispozic dítěte nebo podle představ

rodičů, kteří volbu aktivit přizpůsobili svým možnostem. Jednotlivé pohybové aktivity a jejich zaměření pak zcela jistě ovlivňují pohybové možnosti jednotlivých dětí.

Ve třetí kapitole *Význam pohybových aktivit v předškolním věku* uvádím Dvořákovou (2007), která popisuje přínos pohybové aktivity pro dítě jako je třeba zvýšení tělesné zdatnosti dostatečným intenzivním zatížením. Můžeme tedy říci, že dobrá motorická zdatnost je jednou ze složek školní zralosti a je důležité, aby dítě vstupovalo do školy dostatečně pohybově vybavené.

Hypotéza č. 2 se potvrdila. Domnívala jsem se, že děti, které mají ve volném čase umožněnou spontánní pohybovou aktivitu 5x a více týdně, budou mít o 10 % lepší výsledky než děti, které mají tuto možnost méně než 4x týdně. Ve třetí kapitole se zmiňuji také o důležitosti spontánní aktivity. Dvořáková (2007) ve své publikaci píše, že v psychice zdravého dítěte převládá vzruch nad útlumem a chování běžného dítěte se vyznačuje živostí až excentricitami, které se projevují pohybem. Pohyb je pro dítě důležitá potřeba, a tu se snaží spontánně naplnit. Dvořáková také odkazuje na výzkum Kučery (1984, Kučera, Dylevský a kol., 1997), kdy byl zkoumán objem spontánních činností dětí a zjistil, že předškolní děti, jestliže nejsou omezovány, se pohybují denně v průměru 5-6 hodin. Spontánní dětské aktivity obsahují kromě běžné lokomoce a skoků i lezení, plazení, přelézání, lezení po žebřinách, na prolézačkách, houpání apod. Tyto aktivity podněcují svalovou sílu věku odpovídajícím způsobem, tedy dynamicky a komplexně.

Hypotéza č.2 se potvrdila u spontánní pohybové aktivity jako je pobyt na dětském hřišti. Možnost pobytu na dětském hřišti 5x a více týdně má podle výsledků dotazníku 25 % (8) dětí. Děti v testování běhu na 20 m byly rychlejší o 10 %, v testování skoku do dálky skákaly více o 14 %, v hodů pravou rukou házely více o 14 % a levou rukou o 21 %. Můžeme se domnívat, že je to tím, že děti mají k pohybu kladný vztah a mají dostatek prostoru a možností se hýbat, podněcují tak svalovou sílu odpovídajícím způsobem.

Hypotéza se také potvrdila u spontánní aktivity jako je hra s míčem. Podle výsledků dotazníku si 5x a více týdně hrají s míčem jen 9 % (3) dětí. Výsledky dětí byly ve všech motorických testech lepší více jak o 10 %. Je zajímavé, že byl velký rozdíl mezi výsledky dětí, které si s míčem nehrají vůbec, v hodů pravou rukou a to 42 %, v hodů levou rukou 24 %.

Hypotéza č. 3 se potvrdila. Domnívala jsem se, že chlapci budou mít lepší výsledky než dívky jak v rychlostních, tak i v silových testech. V páté kapitole *Motorická výkonnost* zmiňuji publikaci od Dvořákové (2007), která uvádí výzkumy, ve kterých byly zjištěny rozdíly mezi chlapci a dívkami předškolního věku. Např. v měření v sedmdesátých letech minulého století (Berdychová a kol. 1981) a potvrzují to i jiné výzkumy (Matsuura, Nakamura, 1986, Hellbrügge 1992, Junger 2000). Lepší výsledky ve výkonech rychlého i vytrvalostního běhu, skoku do dálky z místa a hodu vykazovali chlapci. V koordinačně podmíněných dovednostech včetně držení těla, rytmičnosti a rovnováhy vykazovaly lepší výsledky dívky. Můžeme se tedy domnívat, že kdyby testy byly zaměřeny na rytmičnost či rovnováhu, tak by lepší výsledky měly dívky.

Hypotéza č.4 se potvrdila částečně. Předpokládala jsem, že děti testované v roce 2020 budou mít o 10 % lepší výsledky v testech motoriky než děti, které byly testovány v roce 2010. Z porovnání výsledků vyplynulo, že chlapci, kteří byli testováni pro můj výzkum v roce 2020 dosáhli lepších výsledků ve všech testech než chlapci, testováni v roce 2010. V testování běhu na 20 m měli chlapci rychlejší čas o 11 %, v testování skoku do dálky chlapci skákali více o 10 %, v testování hodu pravou rukou házeli více o 32 % a levou rukou o 11 %. Hypotéza se potvrdila ve srovnání výsledků chlapců.

Hypotéza č.4 se nepotvrdila zejména u dívek, výsledky dívek testovaných v roce 2020 se v porovnání s výsledky dívek testovanými v roce 2010 tolik nelišily. Rozdíly mezi výsledky byly menší než 10 %. V testování běhu na 20 m byl rozdíl pod 10 %, ve skoku do dálky a v hodu levou rukou se výsledky skoro nelišily. Pouze v testu hodu pravou rukou dosáhly dívky testované v roce 2020 lepšího výsledku o 14 %.

Před každým testováním proběhlo zahřátí dětí a příprava organismu na zátěž a také rozcvičení. Každé cvičení zahájila úvodní část, kde si děti zahrály některou z honiček. Následovala průpravná část, ve které sem se s dětmi rozcvičila a protáhla motivovanými cviky. Následně začalo testování dětí. Před každým testováním jsem vysvětlila, v čem test spočívá a správně ho předvedla. Každé dítě mělo před testováním jeden pokus, aby si aktivitu vyzkoušelo. Velice mě překvapil zájem dětí o testování. Bylo to pro ně něco nového a probudily v sobě soutěživého ducha. Nejvíce si podle reakcí užily testování běhu na 20 m, u kterého si fandily a vzájemně se podporovaly. Po každém doběhnutí chtěly znát svůj

výsledný čas, byl pro ně velmi důležitý. Zábavný pro ně byl také skok do dálky z místa. Děti skákaly na neklouzavé podložce pro skok daleký, podložka byla barevná a měla na sobě čísla, to pro děti bylo pestřejší. Vzájemně se při skoku pozorovaly a zkoušely okoukávat kamarádovu techniku. Po každém doskoku chtěly znát výsledek, který si mezi sebou nadšeně sdělovaly. Nejméně zábavný pro ně byl hod pravou a levou rukou, měření bylo nejnáročnější a bez pomoci mé kolegyně bych to nezvládla. Měření bylo zdouhavé a děti čekání nebavilo, musela jsem při měření zabavit děti, které zrovna neházely, a to jinou aktivitou v druhé půlce tělocvičny. Hod pravou a levou rukou byl pro děti i nejtěžším testem, koordinaci tohoto pohybu zjevně ještě nemají tolik zažitou, bylo pro ně těžké hodit vpřed, zejména levou rukou. Tomu také odpovídají výsledky, které jsou horší než v testování hodu pravou rukou.

Zajímavým zjištěním, co se týká společně tráveného času rodiče a dítěte pohybovou aktivitou bylo, že matky se svými dcerami nejčastěji tráví 5-8 hodin týdně a otcové 1-4 hodiny týdně. Nejčastější odpověď u chlapců byla, že matky se svými syny tráví pohybovou aktivitou 1-4 hodiny týdně nebo 5-8 hodin týdně. Předpokládala jsem tedy, že se syny budou více trávit čas otcové, ale nejčastější odpověď byla jen 1-4 hodiny týdně. Dokonce žádný otec netráví se svým synem 9 a více hodin týdně společnou pohybovou aktivitou.

Ve třetí kapitole *Vhodné pohybové aktivity v předškolním věku* zmiňuji Novákovou (2016), ta ve svém článku „Význam pohybových aktivit u dětí“ uvádí, že rodiče by nejen měli jít dítěti příkladem, ale také pravidelně společně sdílet co nejširší spektrum pohybových aktivit. Měli by podporovat jeho touhu po pohybu a aktivně s ním sportovat, neboť nesou zodpovědnost nejen za jeho duševní, ale také tělesný vývoj. V současné době je spousta možností, jak trávit se svým dítětem čas pohybovou aktivitou např. jízdou na kole nebo in-line bruslích, turistikou, návštěvou lanového centra nebo akvaparku. Svému účelu poslouží i otevřená sportoviště s prolézačkami. Navíc společné pohybové aktivity jsou skvěle uloženou investicí do budoucích zážitků a zdraví dětí i rodičů.

10 Závěr

V mé bakalářské práci jsem si stanovila několik cílů, kterých jsem chtěla zpracováním dosáhnout. Proto, abych mohla potvrdit či vyvrátit mé počáteční hypotézy, bylo nutné nastudovat dostupné materiály, získat od rodičů dětí vyplněné dotazníky o pohybových aktivitách a otestovat děti na dané motorické testy.

Hlavním cílem mé práce bylo zjistit, zda režim a objem organizovaných pohybových aktivit předškolních dětí mimo mateřskou školu ovlivňuje jejich aktuální úroveň výkonů ve vybraných motorických testech. Na základě získaných informací pomocí dotazníku o pohybových aktivitách a z výsledků testování dětí motorickými testy, bylo zjištěno:

Děti s řízenou pohybovou aktivitou alespoň 1x týdně, zcela nepotvrdily mou počáteční hypotézu, že budou mít lepší výsledky ve všech motorických testech o 10 %. Zaznamenané rozdíly ve výsledcích testování skupin s žádnou organizovanou pohybovou aktivitou nebyly tak velké a byly pod hranicí 10 %. Z výsledků vyplynulo, že hypotéza se potvrdila pouze v testování skoku do dálky. U dětí s pohybovou aktivitou 2x týdně se hypotéza potvrdila ve třech testech.

Pro dítě je jistě přínosné, aby chodilo na některý pohybový kroužek. Zvyšuje se tím jeho tělesná zdatnost a odolnost vůči zátěži. Navíc si dítě osvojuje nové dovednosti, které jsou přínosné do budoucna a buduje si také pozitivní vztah k pohybu.

Dotazníkové šetření odhalilo, že skoro polovina testovaných dětí dochází na některou organizovanou pohybovou aktivitu mimo mateřskou školu. Nejčastěji se u dětí objevoval všestranný sportovní kroužek, který funguje v rámci celonárodního projektu „Děti na startu“. Překvapivým zjištěním pro mě byla velká škála různorodých kroužků, které děti navštěvují. Kromě všestranného sportovního kroužku se v dotaznících objevoval skaut, plavání, tancování, trampolíny, školička bruslení, fotbal a judo.

Děti, se spontánní pohybovou aktivitou 5x a více týdně, konkrétně děti, které si více než 5x týdně hrají na hřišti a které si hrají více než 5x týdně s míčem, měly ve srovnání s jinými skupina dětí lepší výsledky ve všech testech motoriky více než o 10 %.

Rozdíly ve výsledcích byly u dětí i z hlediska pohlaví. Chlapci dosáhli jak v rychlostním testu, tak i v silových testech lepších výsledků než dívky.

Dalším zjištěním bylo, že chlapci testovaní v roce 2020, dosáhly lepších výsledků ve všech testech, ve srovnání s chlapci testovanými v roce 2010. Rozdíly mezi dívkami testovanými v roce 2020 a v roce 2010 nebyly tolik patrné, některé výsledky byly skoro srovnatelné. Získané výsledky ovšem nelze zobecňovat, neboť zkoumaný vzorek byl malý.

Ze zjištěných výsledků je patrné, že je potřeba aby se dítě nejlépe všestrannou pohybovou aktivitou rozvíjelo a osvojovalo si určité dovednosti. Pokud dítě přiměřeně a správně sportuje, hýbe se, přináší mu to dostatečnou svalovou sílu a koordinaci a zvyšuje se efektivita dalšího pohybového učení. Dítě by také mělo mít dostatek příležitostí k pohybu, prostor pro spontánní pohyb a k tomu vhodné prostředky.

11 Seznam použitých informačních zdrojů

Literatura:

1. BACUS-LINDROTH, Anne. Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let. Vyd. 2. Praha: Portál, 2009. Rádci pro rodiče a vychovatele. ISBN 978-80-7367-563-9.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. 2007. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana, Michaela KUKAČKOVÁ, Martina LIETAVCOVÁ, Hana NÁDVORNÍKOVÁ a Eva SVOBODOVÁ. *Rozvíjíme dovednosti hrubé a jemné motoriky dětí: dítě a jeho tělo*. 2. vydání. Praha: Raabe, 2015. Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-187-8.
4. DVOŘÁKOVÁ, Hana a Vendula BABOUČKOVÁ. *Růst a motorická výkonnost předškolních dětí v roce 2010 a v generačním posunu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2014. ISBN 978-80-7290-775-5.
5. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Základní motorika*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy, 2006. ISBN 80-729-0259-8.
6. JANČAŘÍKOVÁ, Kateřina a Magdaléna KAPUCIÁNOVÁ. *Činnosti venku a v přírodě v předškolním vzdělávání*. Praha: Raabe, 2013. Komplexní metodiky jednotlivých oblastí předškolního vzdělávání. ISBN 978-80-7496-071-0.
7. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
8. MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Praha: Grada, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
9. MERTIN, Václav a Ilona GILLERNOVÁ. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. 3. vydání. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0977-5.
10. MĚKOTA, Karel a Roman CUBEREK. *Pohybové dovednosti – činnosti – výkony*. 2007. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.

11. POLÁKOVÁ, Petra. Jak rozvíjet pohyb, emoce a smysly: pozorné a spokojené dítě. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-271-0760-5.
12. PRŮCHA, Jan a Soňa KOŤÁTKOVÁ. Předškolní pedagogika: učebnice pro střední a vyšší odborné školy. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0495-4.
13. VOLFOVÁ, Hana a Ilona KOLOVSKÁ. Předškoláci v pohybu. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2317-4.

Internetové zdroje:

1. CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu [online]. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016 [cit. 2020-04-16]. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-271-9225-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/metody-pedagogickeho-vyzkumu-160808/>
2. NOVÁKOVÁ, Tereza. Význam pohybových aktivit u dětí. Šance dětem [online]. 2016 [cit. 2020-04-27]. Dostupné z: <https://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/vyvoj-ditete-a-jeho-potreby/vyznam-pohybovych-aktivit-u-deti.shtml>
3. RUBÍN, Lukáš, Aleš SUCHOMEL a Jaroslav KUPR. Aktuální možnosti hodnocení zdatnosti u jedinců školního věku. Motorické testy [online]. Olomouc: Česká kinantropologie, 2014 [cit. 2020-04-14]. Dostupné z: http://motoricketesty.cz/wp-content/uploads/2018/06/aktualni_moznosti_hodnoceni_telesne_zdatnosti.pdf

12 Seznam příloh

Příloha 1 – písemný souhlas rodičů

Příloha 2 – dotazník pro rodiče

Příloha 3 – záznamové archy dětí jednotlivých testů

Příloha 1 – písemný souhlas rodičů

Vážení rodiče,

jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy v Praze a chtěla bych Vás touto cestou požádat o spolupráci při řešení praktické části mé bakalářské práce.

Jednalo by se o anonymní testování motoriky Vašich dětí předem připraveným testem.

Testování by probíhalo ve dnech, kdy chodíme s dětmi cvičit, v prostorách městské haly a byly by zaznamenány výsledky dětí v jednotlivých pohybových aktivitách.

Dále bych Vás chtěla požádat o vyplnění krátkého dotazníku.

Souhlasíte-li s tím, aby se Vaše dítě tohoto testování zúčastnilo, prosím vyjádřete svůj souhlas

podpisem.

.....

Předem Vám děkuji za spolupráci.

Adéla Řehořková

DOTAZNÍK – POHYBOVÉ AKTIVITY

1. Křestní jméno dítěte:

.....

2. Organizované pohybové aktivity

Navštěvuje Vaše dítě nějakou z řízených pohybových aktivit pro děti jako jsou zájmové kroužky, sportovní oddíly apod.?

ANO

NE

Pokud ANO, napište, o jakou pohybovou aktivitu (příp. pohybové aktivity) se jedná a kolikrát týdně.

Název aktivity	Kolikrát týdně

3. Neorganizované aktivity

Kolik času týdně Vaše dítě tráví neorganizovanými pohybovými aktivitami? Jedná se o pohybové aktivity mimo zájmové kroužky (viz otázka 2). Doplňte, prosím, jaké to jsou a počet opakování.

Název aktivity	Kolikrát týdně
Pobyt na dětském hřišti	
Hry v přírodě	
Plavání, pohyb ve vodě	
Hry s míčem	
Jízda na kole či jiných vozítkách	
Procházky, pěší turistika	
Jiné:	

- 4. Jaký způsob dopravy převážně využíváte při cestě do mateřské školy a zpět?**
(Možná je i kombinovaná odpověď)

PĚŠKY

AUTEM

AUTOBUSEM

NA KOLE (dítě je aktivní)

JINÉ:

5. Označte, prosím, kolik hodin týdně strávíte společně se svým dítětem pohybovou aktivitou.

Matka	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9 a více
Otec	0	1-2	3-4	5-6	7-8	9 a více

Děkuji Vám za Váš čas a vyplnění tohoto dotazníku.

Adéla Řehořková

Studentka Pedagogické fakulty UK

Príloha 3 – záznamové archy dětí jednotlivých testů

Výkony chlapců v běhu na 20 m

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	5,16	5,65	5,72
2.	6,40	6,41	6,93
3.	5,16	5,73	5,48
4.	5,35	6,13	6,07
5.	5,35	5,72	5,35
6.	5,16	5,16	4,96
7.	5,51	5,11	5,49
8.	5,42	5,40	5,29
9.	5,78	5,49	5,29
10.	5,41	5,35	5,22
11.	5,98	5,54	5,27
12.	6,67	6,07	6,92
13.	5,75	5,48	4,90
14.	4,57	4,25	4,25
15.	4,26	4,23	4,78
16.	5,00	4,72	4,80

Výkony dívek v běhu na 20 m

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	6,10	5,92	5,90
2.	5,00	5,10	5,51
3.	6,29	6,39	7,17
4.	6,65	7,42	7,32
5.	6,79	6,84	6,19
6.	5,16	5,03	5,22
7.	5,74	5,87	5,80
8.	5,68	5,48	5,14
9.	5,29	5,32	5,48
10.	6,20	6,53	6,40
11.	6,92	7,10	7,00
12.	4,77	4,30	4,38
13.	4,63	4,67	4,73
14.	5,10	5,28	5,15
15.	5,60	5,41	5,68
16.	5,69	5,99	5,83

Výkony chlapců ve skoku do dálky

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	0,83	0,96	0,95
2.	0,87	0,83	0,85
3.	0,95	1,00	0,78
4.	0,62	0,73	0,64
5.	0,80	0,89	0,60
6.	1,20	1,14	1,00
7.	0,96	0,91	0,95
8.	1,20	0,95	0,98
9.	0,81	1,05	0,98
10.	1,15	1,22	1,12
11.	0,90	1,08	0,97
12.	0,84	0,75	0,70
13.	0,89	0,95	0,80
14.	1,38	1,20	1,10
15.	1,38	1,41	1,45
16.	1,20	1,32	1,35

Výkony dívek ve skoku do dálky

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	0,63	0,60	0,70
2.	0,75	0,84	0,85
3.	0,80	0,86	0,92
4.	0,70	0,68	0,72
5.	0,84	0,88	0,85
6.	1,10	0,98	1,04
7.	0,90	0,97	0,83
8.	0,85	1,00	0,98
9.	0,95	1,10	1,02
10.	0,60	0,76	0,78
11.	0,73	0,90	0,61
12.	1,10	1,26	1,38
13.	1,35	1,27	1,23
14.	0,95	1,12	1,10
15.	0,70	0,69	0,80
16.	0,70	0,90	0,89

Výkony chlapců v hodu pravou rukou

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	6,52	5,25	4,90
2.	7,55	7,91	6,85
3.	7,22	8,80	8,00
4.	5,10	5,54	6,00
5.	5,15	5,58	4,95
6.	6,15	6,50	7,13
7.	5,25	4,95	5,00
8.	7,16	7,35	6,52
9.	7,32	7,00	7,90
10.	4,90	5,67	7,20
11.	5,90	3,63	6,80
12.	4,75	7,00	2,84
13.	6,90	7,25	6,70
14.	9,80	9,71	10,50
15.	9,70	11,00	11,10
16.	8,53	9,90	10,55

Výkony dívek v hodu pravou rukou

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	5,22	5,10	4,90
2.	6,55	5,24	5,90
3.	4,90	4,65	4,62
4.	3,90	3,66	4,10
5.	6,35	6,42	5,70
6.	6,00	6,50	9,10
7.	3,80	5,00	2,90
8.	4,85	5,90	5,00
9.	6,27	6,50	7,20
10.	3,28	3,00	2,85
11.	2,80	3,45	3,20
12.	4,80	4,70	4,00
13.	5,62	2,70	3,40
14.	4,50	5,75	5,00
15.	4,85	4,10	4,60
16.	4,18	3,90	3,30

Výkony chlapců v hodu levou rukou

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	4,20	4,00	3,98
2.	5,00	4,93	5,64
3.	4,45	6,20	6,43
4.	5,30	2,70	3,60
5.	4,22	4,00	3,50
6.	4,25	4,00	4,90
7.	4,35	3,80	3,20
8.	5,30	4,20	4,85
9.	5,10	5,00	4,40
10.	2,00	3,52	3,80
11.	1,00	2,00	3,10
12.	4,90	2,00	3,52
13.	4,50	4,00	5,30
14.	6,45	6,20	5,30
15.	4,20	6,60	9,80
16.	6,00	5,55	7,92

Výkony dívek v hodu levou rukou

	1. měření	2. měření	3. měření
1.	3,12	2,55	2,70
2.	3,20	3,95	4,00
3.	2,10	2,84	2,90
4.	3,00	2,10	2,45
5.	3,10	3,75	4,00
6.	6,00	7,30	6,34
7.	4,00	3,80	3,82
8.	4,20	4,00	4,90
9.	6,00	5,93	6,35
10.	1,50	2,00	1,92
11.	2,50	1,85	3,10
12.	2,90	5,35	5,40
13.	2,80	3,22	3,65
14.	3,10	3,15	2,80
15.	3,70	3,40	3,85
16.	5,90	3,80	3,50